



**University of
Zurich^{UZH}**

**Zurich Open Repository and
Archive**

University of Zurich
University Library
Strickhofstrasse 39
CH-8057 Zurich
www.zora.uzh.ch

Year: 2012

Wegweiser zur Gesundheit

Uehleke, B ; Saller, R

Posted at the Zurich Open Repository and Archive, University of Zurich

ZORA URL: <https://doi.org/10.5167/uzh-66715>

Monograph

Originally published at:

Uehleke, B; Saller, R (2012). Wegweiser zur Gesundheit. Solothurn: SNE Stiftung für Naturheilkunde und Erfahrungsmedizin.

Prof. Dr. med. Dr. rer. nat. Bernhard Uehleke
Prof. Dr. med. Reinhard Saller

WEGWEISER ZUR GESUNDHEIT

*Wissenswertes zum
Thema Gesundheit*

*Natürliche
Gesundheitstipps*

*Ärztlich verordnete
Naturheilkunde*



EGK-Gesundheitskasse

Gleiche Chancen für Schul- und Naturmedizin

Die EGK-Gesundheitskasse ist die Krankenversicherung in der Schweiz, die sich seit Jahren für die Chancengleichheit zwischen der Schul- und der Naturmedizin einsetzt. Seit vielen Jahren leisten wir Pionierarbeit, denn unsere Zusatzversicherungen unterstützen grosszügig die Komplementärmedizin, homöopathische Heilmittel und die Behandlung bei EGK registrierten Therapeuten/Therapeutinnen sowie Naturärzten/Naturärztinnen. Wir sind überzeugt, dass alternative Heilmethoden die Gesundheit fördern und bei einer Krankheit die Beschwerden zusätzlich lindern. Sie können mit einfachen und günstigen Massnahmen Ihre Gesundheit erhalten, wenn Sie mehr über Ihren Körper und seine Funktionen wissen. In diesem Buch finden Sie Informationen und Tipps, um Körper, Geist und Seele zu stärken.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen und eine gute Gesundheit.



Prof. Dr. med. Dr. rer. nat. Bernhard Uehleke
Prof. Dr. med. Reinhard Saller

WEGWEISER ZUR GESUNDHEIT

Wissenswertes zum Thema Gesundheit

Natürliche Gesundheitstipps

Ärztlich verordnete Naturheilkunde

SNE Stiftung für Naturheilkunde und Erfahrungsmedizin

Das Buch «Wegweiser zur Gesundheit» wird von der SNE Stiftung für Naturheilkunde und Erfahrungsmedizin gefördert.

1995 gründete die EGK-Gesundheitskasse die Stiftung für Naturheilkunde und Erfahrungsmedizin. Die Aktivitäten der SNE Stiftung sollen aufzeigen, wie nachhaltig Selbstverantwortung für die eigene Gesundheit übernommen werden kann.

Gleichzeitig fördert die SNE Stiftung die Forschung und Lehre im Bereich der Naturheilkunde, der Erfahrungsmedizin und der modernen Komplementärmedizin.

Die SNE Stiftung unterstützt u. a. Publikationen, Projekte und Aktivitäten, die auf die Förderung der Gesundheit ausgerichtet sind.

Das Buch «Wegweiser zur Gesundheit» leistet einen wertvollen Beitrag zum Erhalt und zur Entwicklung des Gesundheitsbewusstseins und fördert dieses nachhaltig.

www.stiftung-sne.ch

SNE Stiftung für Naturheilkunde
und Erfahrungsmedizin

Impressum

Herausgeber: SNE Stiftung für Naturheilkunde und Erfahrungsmedizin

Gestaltung: Ingold Design, Solothurn

Druck: Druckerei Herzog AG, Druckerei & Verlag, Langendorf

© Copyright 2012, SNE Stiftung für Naturheilkunde und Erfahrungsmedizin

ISBN 978-3-033-03536-2

Das vorliegende Buch ist mit grösstmöglicher Sorgfalt erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr.

Die dargestellten Behandlungsvorschläge ersetzen nicht die Betreuung durch einen Arzt, Heilpraktiker oder Psychotherapeuten.

Weder Autor noch Verlag übernehmen eine Haftung für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gemachten praktischen Hinweisen resultieren.

Inhalt

Vorwort	8
Einleitung	11
Welche Lebensweise ist die richtige?	13
Naturheilkunde – eine bewährte europäische Tradition	19
Warum ist die Naturheilkunde so beliebt und das seit über 100 Jahren?	19
Die wichtigsten Naturheilverfahren in der Gesunderhaltung und Prävention	22
<i>Kaltwasserreize/Hydrotherapie</i>	<i>22</i>
<i>Ernährung/Ernährungstherapie (und Heilfasten)</i>	<i>24</i>
<i>Bewegung/Bewegungstherapie</i>	<i>25</i>
<i>Lebensordnung/Ordnungstherapie</i>	<i>26</i>
Zusammenfassung	27
 Gesundheit der Familie	 29
Gesundheit in die eigene Hand nehmen	29
Störungen im Bereich Psyche/Nerven	30
Kopfschmerzen/Migräne/Spannungskopfschmerz	30
Schlafstörungen	34
Depressive Verstimmungen	36
Burn-out/Erschöpfung/Stress	39
Demenz/Morbus Alzheimer	42
Periphere (Poly)Neuropathie	43
Probleme der Atemwege/Lunge	44
Erkältung	44
Vorbeugung von Erkältungen	45
Die beginnende Erkältung abwenden	47
Symptome im Nasen- und Nebenhöhlen-Bereich	48
Hals- und Rachenschmerzen, Reizhusten	50
Verschleimung	51
Fieber	51
Bronchitis	53

Chronische Mandelentzündung	54
Nasennebenhöhlenentzündung (Sinusitis)	54
Chronische Bronchitis/ chronisch obstruktive Lungenerkrankung	55
Asthma bronchiale	56
Herz-Kreislauf-Probleme	57
Hochdruck	57
<i>Abhärtung gegen Stress durch Kaltwasserreize und kurze intensive körperliche Belastungen</i>	60
Zu niedriger Blutdruck/Kreislaufstabilität	61
Durchblutungsstörungen	62
Venenleiden	64
Störungen im Bereich Magen/Darm	67
Säurebedingte Magen-Darm-Beschwerden	67
Verdauungsschwäche/dyspeptische Beschwerden	69
Reizdarm	71
Chronische Verstopfung	72
Darminfektion	74
Durchfall	75
Entzündliche Darmerkrankungen	76
Nahrungsmittelunverträglichkeit/Laktoseintoleranz	77
Hämorrhoiden	77
Galle-Beschwerden	78
Lebererkrankungen	79
Bewegungsapparat	80
Rückenschmerzen	80
Gelenkschmerzen	83
Arthritis	85
Rheumatoide Arthritis/chronische Polyarthritis	85
M. Bechterew	87
Weichteilrheumatismus	87
Osteoporose	88
Gicht	89
Störungen der Niere/Blase	89
Blasenentzündung	89
Reizblase	90

Nieren- und Blasensteine	91
Harninkontinenz	91
Prostatabeschwerden	92
Störungen des Stoffwechsels	92
Metabolisches Syndrom/Cholesterin und Fettstoffwechsel	92
Zuckerkrankheit (Diabetes)	98
Gicht	100
Übergewicht	101
Allergische Erkrankungen	105
Allergien	105
Hautprobleme	106
Unreine Haut/Akne	106
Neurodermitis	107
Schuppenflechte	109
Hautpilz	110
Warzen	111
Herpes	111
Krebserkrankungen	112
Vorbeugung von Krebserkrankungen	112
Therapie von Krebserkrankungen	115
Ratgeber für spezielle Lebenssituationen	121
Schwangerschaft	121
Im ersten Lebensjahr	122
Stillen	122
Impfung	122
Säuglingsernährung	123
Hautpflege	123
Kleinkinder	124
Ordnung/Erziehung	124
Ernährung	124
Zahn- und Körperpflege	124
Kindgerechte Medien und Spiele	125
Rezidivierende Infekte	125
Allergien/Neurodermitis	125
Schulkinder	126

<i>Ordnung/Erziehung</i>	126
<i>Umgang mit Medien und Internet</i>	126
<i>Ernährung</i>	126
<i>Wie viel Bewegung brauchen Kinder?</i>	126
<i>Pubertät</i>	127
<i>Gesundheit im Alter</i>	128
<i>Krebsvorsorge</i>	128
<i>Freude am Ältersein</i>	128
<i>Gedächtnisjogging im Alter</i>	128
<i>Körperlich fit bleiben – mit und ohne Sport</i>	129
<i>Altersgerechtes Essen für eine gesunde Verdauung</i>	129
<i>Altersgerechtes Wohnen</i>	129
<i>Typische Alterserkrankungen</i>	130
<i>Pflege</i>	130
 Methoden und Verfahren zur allgemeinen	
Gesunderhaltung	131
<i>Bewegung/Sport</i>	131
<i>Kneippsche Hydrotherapie/Sauna</i>	133
<i>Güsse</i>	134
<i>Wassertreten</i>	137
<i>Bäder</i>	138
<i>Waschungen</i>	140
<i>Wickel und Packungen (Auflagen)</i>	142
<i>Dämpfe</i>	145
 Schlussgedanke	147
 Index	149

Vorwort

Vieles in diesem Ratgeber mag banal und simpel erscheinen. Manchmal wirken Empfehlungen – beispielsweise, wie viele Gläser Wein der Gesundheit noch zuträglich sind – besserwisserisch, bevormundend oder auch kleinlich und haben den peinlichen Beigeschmack konservativer Erziehungsversuche, die dem Freiheitsgefühl und der Selbstverantwortung moderner Menschen häufig widersprechen. Doch als Ärzte sind wir in der täglichen Sprechstunde oft erstaunt, wie verworren und falsch viele Meinungen über gesundheitliche Massnahmen sind. Dazu kommt, dass unsere Ratschläge immer wieder nur bruchstückhaft bei unseren Patienten ankommen, selbst wenn eine ausführliche Besprechung vorausging oder der Patient eventuell sogar Notizen gemacht hat. Vieles bedarf mehrfacher Besprechungen, bis es vom Patienten richtig verstanden und umgesetzt wird. Häufig suchen Menschen entsprechende Ratschläge bereits im Internet – doch viele Informationen im Internet sind nicht sehr aussagekräftig oder sogar falsch (nur allzu oft stehen finanzielle Interessen hinter den anscheinend neutralen Websites).

So bitten wir um Verständnis, falls gelegentlich eine übertrieben ausführliche Beschreibung gegeben werden sollte. Unsere Angaben und Empfehlungen verstehen wir ohnehin nie als absolut, sondern als durchschnittliche Richtwerte, die wir als akademisch tätige und praktizierende Naturheilkunde-Spezialisten aus der verfügbaren Literatur bzw. aufgrund entsprechender plausibler Überlegungen abgeleitet haben. Eine ärztlich verordnete Naturheilkunde erhebt in vielen Bereichen keinen Absolutheitsanspruch. Der Patient muss selbst von Fall zu Fall entscheiden, ob und welche naturheilkundliche Massnahme er anwenden möchte und ob er diese anstatt (alternativ) oder zusätzlich (komplementär) zu anderen medizinischen Massnahmen anwenden wird. Für solche persönlichen Entscheidungen ist ein gewisses Verständnis der Möglichkeiten und Grenzen komplementärmedizinischer Verfahren notwendig, in die wir hier einen Einblick geben.

Viele Patienten wenden sich der Komplementärmedizin zu, weil wichtige Lebensbereiche, die Einfluss auf die Gesundheit haben, in der normalen Medizin nicht genügend berücksichtigt werden. Auf diese Bereiche gehen wir im Rahmen unserer Ausführungen zur gesunden Lebensweise ein. Das Bemühen um Gesundheit muss nicht anstrengend oder trist sein, wie gelegentlich angenommen wird – mit einer individuell geeigneten Lebensphilosophie kann dieses Bemühen ganz zwanglos in den Alltag integriert werden und sogar Freude bereiten.

Einleitung

Die Bedeutung der Gesundheit hat im Bewusstsein der Menschen in den letzten Jahrzehnten zugenommen und steht heute bei vielen sogar vor Familie und Arbeit an erster Stelle. Menschen möchten gesund sein und bleiben und nicht etwa schwer erkranken, gar dauernd eingeschränkt sein oder frühzeitig sterben. Bei einer ständig steigenden Lebenserwartung gilt dieser Wunsch auch für die Zeit nach der Pensionierung und bis ins hohe Alter.

Leider ist es jedoch so, dass niemand in die Zukunft sehen kann und gewisse Krankheiten sind – genauso wie etwa ein Verkehrsunfall – für den Einzelnen unvorhersehbar. Dies war auch früher schon so, als Krankheiten oft als Strafe einer höheren Macht oder als Hexerei interpretiert wurden. Während in der Vergangenheit jedoch immer wieder grosse Teile der Bevölkerung durch Infektionskrankheiten wie Cholera, Masern, Pocken usw. dahingerafft wurden, erwarten wir heute von der modernen Medizin, dass sie uns gegen Krankheiten schützt – wie beispielsweise durch die Impfung gegen Infektions-

krankheiten. Falls wir doch einmal erkranken, soll die Medizin uns einfach rasch wieder gesund machen – ähnlich wie die Autowerkstatt unser nicht funktionierendes Auto.

In der Tat hat die Medizin in den letzten Jahrzehnten unglaubliche Entwicklungen vollzogen: Es können komplizierte Operationen erfolgen, bis hin zum Austausch kranker Organe, und moderne Medikamente erreichen bei vielen Krankheiten eine Linderung der Beschwerden oder womöglich deren komplette Behebung. Die moderne Medizin kann teilweise sogar völlige Heilung versprechen, wie bei vielen Krebsarten, wenn diese noch nicht zu weit fortgeschritten sind. Zur frühzeitigen Erkennung von Erkrankungen gibt es ausgeklügelte Labortests und moderne bildgebende Verfahren. Und in Zukunft können wohl immer mehr Veranlagungen für Erkrankungen bereits lange vor deren Auftreten per Gentest erkannt bzw. vorausgesagt werden.

Um noch einmal auf den Vergleich mit dem Auto zurückzukommen: Die moderne Medizin kann einem kranken Menschen in vielen Fällen helfen und ihn wiederherstellen, so wie ein Auto – teuer wird es jedoch immer dann, wenn zum Beispiel durch das Nichtbeachten von Warnzeichen ein kapitaler Schaden entsteht. Die rechtzeitige Erkennung und Behandlung einer Fehlfunktion kann beim Menschen – denken wir an den Bluthochdruck – schlimmere Schäden wie etwa einen Herzinfarkt verhindern. Selbst ein völlig intaktes neues Auto hält länger, wenn wir es vernünftig bedienen, angemessen fahren und ausreichend pflegen – und dazu gehört eine regelmässige Inspektion. Wir warten mit dem Auto ja auch nicht, bis es liegen bleibt, sondern gönnen ihm eine regelmässige Wartung.

So ist eine vernünftige Lebensweise mit angemessener Belastung und ausreichender Ruhe, mit ausreichendem Training und richtiger Ernährung Voraussetzung für eine gute Gesundheit und ein langes Leben. Die Frage ist nur: Was versteht der Einzelne unter einer vernünftigen Lebensweise? Fast jeden Tag können wir in der Zeitung von Studien lesen, die gezeigt haben, dass dieses oder jenes gut für die Gesundheit sei. Fragen wir unsere Ärzte, was wir tun sollen oder wie

schädlich denn ein bestimmtes Laster wie Rauchen für uns speziell ist, so fallen die Antworten meistens nicht besonders überzeugend aus. Dabei liegt die Antwort ganz nahe: Eine *naturgemässe Lebensweise* entspricht unserem Körper, der sich im Laufe der Evolution über sehr lange Zeiträume entwickelt hat, am besten. Im nächsten Abschnitt stellen wir eine geeignete Lebensweise und die entsprechenden Ansätze der Naturheilkunde für ein langes und gesundes Leben dar.

Welche Lebensweise ist die richtige?

Die Frage, wie ein möglichst langes und gesundes Leben erreicht werden kann, hat schon viele Menschen beschäftigt, auch in der Vergangenheit. In alten Büchern zu diesem Thema finden sich die unterschiedlichsten Empfehlungen, die teils die Ernährung und das tägliche Verhalten betreffen, aber auch übergeordnete Dinge wie Glück und Zufriedenheit werden immer wieder genannt.

Der Humanist, Literat, Agronom und Gesellschaftskritiker Alvisio Cornaro (1467–1566, Geburtsjahr fraglich: auch 1484 bzw. 1486 werden angegeben) schrieb im 16. Jahrhundert ein viel gelesenes Buch über Gesunderhaltung, auf das sich viele nachfolgende Autoren der Aufklärung und später der Naturheilkunde bezogen.

Der Arzt und Direktor der Charité in Berlin Hufeland begründete mit seiner «Makrobiotik oder die Kunst, das menschliche Leben zu verlängern» (1. Auflage Jena 1796) die Lehre vom langen Leben als eine von der üblichen Medizin zu trennende Wissenschaft:

Naturgemässes einfaches Leben erhöhe die Lebensdauer, während das verfeinerte luxuriöse Leben sie verkürze; bedeutend seien die psychischen Umstände der sogenannten «Ordnung». Ausreichender, besonder Schlaf sei besonders wichtig, und sogar das Wort Naturchronologie klingt an (heute Chronobiologie), ebenso wird die Emp-

fehlung zum Frühaufstehen und zur regelmässigen Bewegung an frischer Luft ausgesprochen. Eine Abhärtung des Körperlichen allein sei wenig sinnvoll, da es auf die Abhärtung des Gefühls ankomme.

Die dogmatisch medizinkritische Naturheilkunde-Bewegung des 19. Jahrhunderts fokussierte sich ebenso bei ihren Betrachtungen zur Gesunderhaltung vor allem auf eine natürliche Lebensweise, einschliesslich Abhärtung durch Kaltwasserreize, Bewegung, Ernährung und Lebensordnung. Der Wasserdoktor und Kräuterpfarrer Sebastian Kneipp widmete der gesunden Lebensweise ein ganzes Buch «So sollt ihr leben», heute neu bearbeitet herausgebracht zusammen mit seinem ersten Buch «Meine Wasserkur». Andere Naturheiler wie beispielsweise Adolf Just folgten mit Buchtiteln wie «Kehrt zur Natur zurück». In der Schweiz wurde «Der kleine Doktor» von Alfred Vogel von mehreren Generationen gelesen.

Kneipp brachte in seiner ländlichen und einfach verständlichen Sprache das Problem der Vorbeugung so auf den Punkt: Jeder gute Wirt lasse die «Lumpen» gar nicht erst ein und erspare sich somit Streit und Schlägereien. So solle der Mensch dafür sorgen, dass er gesund und widerstandsfähig (abgehärtet) sei, um Krankheiten gar nicht erst entstehen zu lassen. Und der Schweizer Arzt Dr. Bircher-Benner erfand nicht nur das Müsli, sondern wollte mit seinen Ordnungsgesetzen des Lebens und der daraus abgeleiteten Ordnungstherapie eine gewisse Disziplin herbeiführen, die er als Voraussetzung zur Gesunderhaltung und Gesundheit gleichermassen ansah.

Die meisten Menschen stellen sich allerdings die Frage nach ihrem Lebensstil erst relativ spät, nämlich wenn sich im mittleren Alter die ersten Beschwerden und Gesundheitseinschränkungen einstellen. Um es vorweg zu bestätigen: Es ist nie zu spät, aber besser wäre ein in jüngeren Jahren einsetzendes Gesundheitsbewusstsein. Vielleicht sollte deshalb der Gesundheitserziehung unserer Kinder in Kindergarten und Schule eine wesentlich grössere Bedeutung zukommen. Aber dazu müsste zunächst wissenschaftlich und politisch Einigkeit darüber bestehen, welcher Lebensstil der richtige ist.

Hier geraten unsere Fachleute in Diskussionen über die Studienlage hinsichtlich der unterschiedlichen Lebensweisen. Das Ergebnis ist: Die gesunde Lebensweise ist nur ein kleiner Teil des neuen Medizinfaches Prävention, das sich in den letzten Jahren nach und nach etabliert hat. Bei der Prävention wird zwischen primärer, sekundärer und tertiärer Prävention unterschieden. Tertiäre Prävention bedeutet nichts anderes als die bestmögliche Wiederherstellung nach Unfall oder schwerer Erkrankung mit entsprechender Einübung in die (Rest-)Funktion – uns besser bekannt unter «Rehabilitation». Die sekundäre Prävention umfasst Massnahmen zur Vermeidung eines schweren Ereignisses (z. B. Herzinfarkt) bei bereits bekannten Risikofaktoren (Bluthochdruck, Hypercholesterinämie usw.). Diese Risikofaktoren werden gegebenenfalls gezielt beeinflusst. Bei der primären Prävention werden gesunde Personen gegen bestimmte Erkrankungen oder Risiken geschützt, zum Beispiel durch eine Impfung vor den Folgen einer Infektion. Die Grenzen zwischen primärer, sekundärer und tertiärer Prävention sind mitunter fließend: Wenn Fortschritte in der Genanalyse schon beim Neugeborenen Aussagen über dessen spätere Neigung zu bestimmten Erkrankungen erlauben, lässt sich darüber streiten, ob entsprechende vorbeugende Massnahmen als primäre oder sekundäre Prävention einzustufen sind. Eines wird aus den Beispielen jedenfalls klar: Diese Arten der Prävention haben überwiegend mit medizinischen Leistungen zu tun, die viel Geld kosten, intensiv beforscht werden und an denen entsprechend verdient wird. Hingegen ist eine gesunde Lebensweise geradezu ein Stiefmütterliches Gebiet der Medizin, weil damit kaum Geld verdient und keine aufregende High-Tech-Forschung betrieben wird. Lukrativ sind dagegen die Geschäfte beispielsweise mit dem Sport, wobei der Gesundheitssport inzwischen nicht länger nur eine Alibifunktion ausfüllt, oder mit dem Verkauf von Gesundheitsprodukten und entsprechenden Lebensmitteln. Erheblich viel mehr Geld wird jedoch mit Genussmitteln umgesetzt. Insofern sind aus diesen Bereichen durchaus Forschungsergebnisse (sei es über die günstigen Wirkungen des Weines oder bestimmter anderer Lebensmittel) zu erwarten, die allerdings kaum ganz frei von Interessen sein dürften.

Weniger beeinflusst durch Interessen dürften epidemiologische Erkenntnisse sein: Dabei werden in bestimmten Populationen Daten über Lebensweise und Erkrankungen bzw. Lebensalter erfasst. Auf diese Weise wurde z.B. festgestellt, dass die ursprünglich lebenden Eskimos trotz ihrer fettreichen Ernährung kaum Herzinfarkte erlitten und Indianer und Afrikaner weniger häufig an Krebs erkrankten. Letzteres wurde auch bei vegetarisch lebenden Subpopulationen in Amerika beobachtet. Als «Französisches Paradox» wurde die Beobachtung umfassend diskutiert, dass die durchaus dem genussvollen Essen und Trinken zugewandten Franzosen (auch teilweise Griechen und Türken) überraschenderweise dennoch weniger Herzinfarkte erleiden als die Nordeuropäer. Entsprechende Besonderheiten der Lebensweise werden aus solchen Studien als kausale Faktoren für gute Gesundheit abgeleitet, wobei grösste Vorsicht geboten ist: So wie sich sinkende Geburtenraten in den ländlichen Regionen Nordeuropas keinesfalls durch die Abnahme der dort nistenden Störche erklären lassen, muss die verhältnismässig gute Gesundheit der Mittelmeerbevölkerung nicht unbedingt etwas mit dem gesunden Wein oder der gesunden Mittelmeerdiät zu tun haben. Vielmehr müssten auch der dortige Lebensrhythmus mit Siesta sowie das lockere und erdverbundene Leben als Faktoren für gute Gesundheit in Erwägung gezogen werden.

Erstaunliche Mengen an öffentlichen und industriellen Forschungsgeldern fliessen immer noch in Tierversuche. Eine gewisse Skepsis hinsichtlich der Übertragbarkeit der Ergebnisse auf den Menschen ist aber durchaus angebracht: Denn wer möchte sich beispielsweise schon strikt an die Vorgabe FDH («Friss die Hälfte») halten, nur weil in einer Studie an Insekten und einer anderen an Ratten gezeigt werden konnte, dass die Lebenserwartung der Tiere bei Futterrestriktion um rund 50 % zunimmt?

Wir sehen, dass uns die Wissenschaften nur begrenzt weiterhelfen. Vitamine zeigen sich nach theoretischen Überlegungen als Radikalfänger günstig gegen Krebs, Arteriosklerose und für das Immunsystem. Dies funktioniert auch bei Versuchen an Zellkulturen und Tieren. Einige neuere grosse Langzeitstudien an Menschen zeigten

jedoch eher eine Zunahme von Krebserkrankungen bei den Menschen, die Vitamine eingenommen hatten. Ähnlich unerwartete und unerwünschte Wirkungen wurden bei der Hormontherapie von Frauen nach den Wechseljahren beobachtet, und auch bei anderen neuen Arzneimitteln treten immer wieder nachteilige Wirkungen auf. Unser Vertrauen in die neueste Forschung ist daher erheblich gestört, und folglich können von der Wissenschaft kaum verlässliche und vernünftige Empfehlungen für Gesundheit und ein langes Leben erwartet werden.

Wir müssen zwangsläufig auf die Ideen eines naturgemässen Lebens zurückkommen. Der Mensch hat sich im Laufe von Jahrmillionen entwickelt und an seine jeweilige Lebensweise angepasst. Er war und ist erstaunlich vielfältig und anpassungsfähig – allein die Tatsache, dass unsere Vorfahren ohne besondere technische Hilfsmittel fast die gesamte Erde bevölkern konnten, ist ein deutlicher Beleg dafür. Es wurde zwar schon immer über vermeintlich moderne Entwicklungen lamentiert, aber über eines besteht kein Zweifel: Innerhalb der letzten ein bis drei Jahrhunderte und besonders in den letzten 50 Jahren hat eine radikale Änderung der Lebensweise stattgefunden. Unsere Vorfahren hatten jedenfalls völlig andere Aufgaben, als stundenlang vor Computer, Schreibtisch, Fernseher und Autolenkrad zu sitzen und dabei angestrengt denken und sich konzentrieren zu müssen. Und dies Tag für Tag und Jahr für Jahr, immer in klimatisierter Umgebung, nicht zu heiss und nicht zu kalt. Unser Körper und wohl auch Teile unseres Bewusstseins (und erst recht unser Unterbewusstsein) sind für etwas ganz anderes entwickelt als für die heutige Lebensweise.

An dieser Stelle müssen wir uns aber mit dem Einwand beschäftigen, dass sich die menschliche Lebenserwartung unter der neuen Lebensweise auf rund das Doppelte erhöht hat. Würden wir wieder kränker und nur halb so alt werden, wenn wir wieder so lebten wie unsere Vorfahren? Verzichteten wir dabei auf alle Errungenschaften der Medizin, würden die meisten Menschen wieder in jungen Jahren an Infektionen und Verletzungen sterben. Hungersnöte und Kriege haben früher weiter dazu beigetragen, die Lebenserwartung im Mittel

so gering zu halten. Früher kam es nur vereinzelt vor, dass Menschen von allen Infektionen und Erkrankungen verschont blieben und ausnahmsweise ein genauso hohes Alter erreichten wie viele Menschen unserer heutigen Zeit, deren Erkrankungen durch Medizin gelindert oder verzögert werden können. Andererseits leiden heute viele unter Zivilisationserkrankungen, die früher praktisch keine Rolle gespielt haben. Zumindest als Massnahme gegen diese Zivilisationserkrankungen, aber auch zur Förderung von Glück und Zufriedenheit, bietet sich eine Lebensweise an, bei der die Vorteile der modernen Medizin und Gesellschaft genutzt werden, gleichzeitig aber einseitige Belastungen der Zivilisation begrenzt oder ausgeglichen werden.

Dies ist das Konzept der sogenannten *naturgemässen Lebensweise*, wie es von Naturphilosophen aller Zeiten und Kontinente formuliert wurde. Wenn wir schon stundenlang vor einem Bildschirm sitzen, sollten wir zwischendurch Ausgleichspausen für Körper und Geist einplanen und dafür sorgen, dass auch sonst genügend Ausgleich im Leben geschaffen wird. Und wo immer möglich sollten wir das eine mit dem anderen verbinden. Das heisst, wir berücksichtigen, dass der Mensch ein Lauftier ist und laufen jeden Tag einige Kilometer, ob zur Arbeit, ob zur Freizeit oder zum Einkaufen – einfach einmal das Auto stehen lassen oder ein paar Haltestellen früher aussteigen. Wenn wir schon in klimatisierter Umgebung leben, gehen wir ab und zu in die Sauna oder gönnen unserem Körper einen Kaltreiz nach Kneipp. Und wir ernähren uns – zumindest ab und zu – bewusst einfach mit regional und jahreszeitlich passenden Speisen. Oder wir unterziehen uns einer Frühjahrskur – ohne daraus unbedingt gleich eine radikale Fastenkur zu machen.

Naturheilkunde – eine bewährte europäische Tradition

Die Naturheilkundebewegung des 19. Jahrhunderts, die sich aus der Anthropathiebewegung entwickelte, legte neben der Therapie bereits den grössten Wert auf die Krankheitsvorbeugung und Gesunderhaltung durch eine naturgemässe Lebensweise. Und sie dürfte die Bevölkerung schon damals wesentlich erfolgreicher angesprochen haben als etwa die «Medizinische Policey» oder die aufkommende Hygiene einer die Bevölkerung bevormundenden Medizin.

Dabei stützen sich die Anhänger der Naturheilkunde grundsätzlich auf ältere Darstellungen aus der Traditionellen Europäischen Medizin, um zu erfahren, wie ein langes und gesundes Leben erreicht werden kann. Die Naturheilkunde übernimmt jedoch auch Vorstellungen aus Hufelands Makrobiotik (Hufeland 1797). Viele der dort genannten Aspekte sind noch heute äusserst aktuell. Lediglich das Innerzeit im medizinischen wie im politischen empfohlene Masshalten und die dazu passende, jegliche Aufregung meidende, stoische Grundeinstellung stehen zu heutigen Überlegungen von Training und Adaptation durch Wechsel von Belastung und Entspannung im Widerspruch.

Warum ist die Naturheilkunde so beliebt und das seit über 100 Jahren?

Die Frage lässt sich auch umgekehrt stellen: Warum kommen Experimentwissen und moderne Studienergebnisse heute oftmals so schlecht in der Bevölkerung an? Wesentliche Schuld daran scheinen kurzfristig wechselnde Lehrmeinungen zu tragen. Arzneimittelskandale, Wissenschaftskriege (zum Beispiel Butter versus Margarine), unterschiedliche Interpretationen von Studienergebnissen, bekannt gewordene Manipulationen und Misstrauen gegenüber der Statistik

können die Reserviertheit gegenüber der Wissenschaft und die Bevorzugung traditioneller Werte erklären. Ausserdem sind die bisher aus Studien abgeleiteten Forderungen auf Verzicht oder die Überwindung von Bewegungsmangel oft nicht ausreichend motivierend begründet, insbesondere im Hinblick auf die dafür statistisch in Aussicht gestellte Gesundheitserhaltung oder Lebensverlängerung.

Naturheilkunde wird von der Mehrheit der Bevölkerung bevorzugt (Härtel und Volger 2004). Sie bietet wesentlich mehr als Expertenwissen und neue Studienergebnisse. Naturheilkunde wird getragen von einer entsprechenden Lebensphilosophie und lässt sich so mit ethischen, philosophischen und religiösen Leitbildern verbinden. Und gerade eine sinnstiftende Lebensphilosophie ist das, was vielen Menschen in der heutigen Zeit fehlt. Für die Umsetzung bestimmter Gesundheitsmassnahmen im täglichen Leben ist eine Philosophie durchaus eine andere Motivation: Aus ihr resultiert ein praktisches gesundheitsförderndes Verhalten, wie es sonst nur durch sehr aufwendige psychosoziale Massnahmen erreicht werden könnte.

Was ist nun die besondere Motivation einer natürlichen Lebensweise? Die Natur wird als ein grundsätzliches System gesehen, in das der Mensch eingebunden ist. «Zivilisation» und «Technik» sind die Gegensatzbegriffe, über die eine Annäherung an den Begriff «Natur» möglich ist. Technik und moderne Zivilisation schaffen für den Menschen unnatürliche Lebensbedingungen, Stress, Leistungsdruck, Streben nach Pseudowerten und bedrohen ihn sogar mit Umweltgiften, Umweltverschmutzung und deren Folgen. Der Mensch hat sich in seiner langen Entwicklungsgeschichte körperlich und geistig entsprechend seiner natürlichen Umwelt entwickelt und kommt mit den technischen Errungenschaften der letzten wenigen Generationen nicht wirklich klar. Sprich: Der Mensch ist nicht dazu geboren, hauptsächlich fernzusehen oder Computer zu bedienen und dazu nur im Auto herumzufahren und Fast Food zu essen. Aber die Sichtweise, in jeder dem Frühhmenschen näherstehenden Lebensweise Glück, Zufriedenheit und Gesundheit finden zu wollen, wäre sicher zu einseitig.

Für das Programm einer naturgemässen Lebensweise ist daher nur die Überlegung notwendig, welche der Lebensbedingungen in der Evolution des Menschen für unsere Gesunderhaltung heute eine Rolle spielen. Die Antworten darauf ergänzen das aktuelle Wissen der Medizin über die Bedingungen eines langen und gesunden Lebens. Bei reichenden Forschungsmitteln kann eine wissenschaftliche Naturheilkunde diese entsprechenden Lebensbedingungen im Hinblick auf Lebensqualität und Lebensdauer untersuchen. Bisher sind kaum Widersprüche zwischen solchen Überlegungen und den aus epidemiologischen Studien abgeleiteten Erkenntnissen aufgetaucht. Sei es aktive Bewegung oder sinnvoller Sport – in Kombination mit einer ausgewogenen, möglichst naturbelassenen Ernährung und einer nicht hektischen und übermässig gestressten Lebensweise ergeben sich die grundsätzlich wichtigen Gesunderhaltungs- und Präventionsmassnahmen gleichermassen aus naturheilkundlichen Überlegungen wie aus wissenschaftlichen Erkenntnissen. Aber in der Praxis der Umsetzung gibt es gewisse Unterschiede, und in der Naturheilkunde kommt die bisher von der Präventionsforschung weitgehend vernachlässigte Hydrotherapie als weitere Möglichkeit ins Spiel. Nicht nur bei der Hydrotherapie besteht eine hohe Plausibilität, dass die aus Therapie- und Studien bei bestimmten Erkrankungen gewonnenen Ergebnisse auch auf Prävention und Gesundheitserhaltung übertragen werden können, was bislang von der Präventionsmedizin übersehen wurde. Die Ordnungstherapie schliesslich stellt die naturheilkundliche Variante einer Psychoedukation dar und bietet von einer Lebensphilosophie bis zur Strukturierung des konkreten Tagesablaufs breite Möglichkeiten. Ordnungstherapie ist damit die für den Patienten besser akzeptierbare Form einer psychotherapeutischen oder gesundheitspädagogischen Intervention und kann unter allen möglichen Bedingungen («Settings») stattfinden – ob in professioneller Einzelberatung oder Gruppenarbeit bis hin zur Selbsthilfe in entsprechenden Gruppen.

Die wichtigsten Naturheilverfahren in der Gesunderhaltung und Prävention

Im Folgenden werden wir beispielhaft die gesundheitsfördernden Möglichkeiten der Hydrotherapie darstellen, bei Ernährung und bei Bewegung Differenzen zur Ernährungsmedizin beziehungsweise Sportmedizin hervorheben und abschliessend auf moderne Entwicklungen einer auf Gesundheitspädagogik erweiterten Ordnungstherapie eingehen. Es sei hier schon betont, dass ein wesentlicher Vorteil der naturheilkundlichen Ansätze zur Gesunderhaltung und Prävention darin besteht, dass auf breiter Linie ein mehrgleisiger Ansatz für eine gesunde Lebensweise gefördert wird. Für die fließenden Übergänge zwischen gesundheitserhaltender Lebensstiländerung und Therapie bieten sich gerade die simultan einzusetzenden Naturheilverfahren an.

Bezüglich der Anwendung von **Heilkräutern** als der 5. Säule nach Kneipp stellt sich allerdings die Frage, ob und gegebenenfalls welche Heilkräuter als allgemein gesundheitsfördernd gelten können, wenn gar keine Erkrankung oder Funktionsstörung vorliegt. Ist für den Gesunden eine Einnahme von Heilkräutern sinnvoll? Immerhin dürfte nach neueren Studien die Zufuhr essenzieller Nährstoffe durch pflanzliche Nahrungsmittel oder Heilpflanzen gegenüber der Gabe von isolierten Stoffen vorteilhaft sein. Ausserdem bringt das Trinken von Kräutertees mit verdünnten, weitgehend indifferenten Heilkräutermischungen ohne Koffein gesunde Abwechslungsmöglichkeiten bei der notwendigen Flüssigkeitszufuhr. Auf die Möglichkeiten der Heilkräuter zur Selbstbehandlung bestimmter Erkrankungen gehen wir weiter hinten im Buch bei den jeweiligen Erkrankungen ein.

Kaltwasserreize/Hydrotherapie

Vor allem durch den «Wasserdoktor und Kräuterpfarrer» Sebastian Kneipp (1821–1897) erfuhren Wasseranwendungen gegen Ende des 19. Jahrhunderts eine Renaissance. Kneipp entwickelte ein umfangreiches Programm von Anwendungen mit zumeist kurzen Kaltreizen. Diese lösen umfangreiche physiologische Reaktionen aus – ähnlich

wie nach körperlichem Training. Daneben gibt es aber auch Warm-/**Wasseranwendungen** und sogenannte Wechselanwendungen. Nach **Techniken** gruppiert wird zwischen Waschungen, Wickeln, Güssen und Teilbädern sowie Spezialformen wie Barfussgehen, Taulaufen und Wassertreten (in knietiefem kaltem Wasser) unterschieden. Für die **Prävention** und Gesunderhaltung dürften die Kalтанwendungen als **intensivere** Reize von grösserer Bedeutung sein, und wir beschränken uns daher im Folgenden auf solche Kaltreize. Dem zivilisierten **Menschen**, der durch Kleidung geschützt ist und sich oft in geheizten bzw. **klimatisierten** Räumen aufhält, fehlen solche thermischen Reize. Zum **Ausgleich** werden die intensiven, aber relativ kurz dauernden **Kalt-Reize** empfohlen.

Der **Organismus** von Warmblütern reagiert innerhalb von Sekunden **auf einen** Kaltreiz: mit einer umfassenden Stressreaktion sowie einer lokalen Verengung der Blutgefässe (Vasokonstriktion). Im Zuge der neuronal und hormonell vermittelten Regelungsvorgänge kommt es **im Anschluss** (sekundär) zu einer relativ lang anhaltenden **Hyperämie** im betroffenen Gebiet, die mit einem angenehmen Körpergefühl **hinhergeht**. In Abhängigkeit von den jeweiligen Umständen wird die **Anwendung** als anregend oder auch als sedierend erlebt.

Durch **regelmässige** Anwendungen (besonders intensiv während einer Kneippkur mit bis zu vier Anwendungen täglich) werden die physiologischen Abläufe der Stressreaktion trainiert, was dazu führt, dass **im Sinne** einer Adaptation – vergleichbar einem Training – die **Wiederwärmung** schneller erfolgt und die Ausschüttung der **Stresshormone** geringer ausfällt. Nachvollziehbar ist, dass die Durchblutungs**regulation** wesentlich verbessert wird und sich eine höhere **Temperatur** bei Menschen mit Neigung zu kalten Extremitäten nachweisen lässt. Weiterhin zeigt sich die bessere Durchblutungsregulation **in einer** Normalisierung des Blutdrucks bei Menschen mit zu hohem oder zu **niedrigem** Blutdruck. Die weiterhin nachgewiesene Anregung des **Immunsystems** ist durch die bessere periphere Durchblutung zu erklären sowie über die neuro-immunologischen Regelkreise. Sie **schlägt** sich ausser in den verschiedenen Parametern des Immunsystems **letztlich** klinisch nachweisbar in einer geringeren Anfälligkeit

für banale Infekte (Erkältungen, grippale Infekte) nieder. Beispielsweise konnten Ernst und Mitarbeiter in einer 1990 publizierten Studie zeigen, dass sich durch mehrmaliges Wechselduschen oder regelmässige Saunabesuche mit nachfolgenden Kaltanwendungen die Erkältungshäufigkeit gegenüber einer Kontrollgruppe deutlich verringerte.

Ähnlich wie bei sportlichem Ausdauertraining wird weiterhin auf Dauer ein gewisser Ausgleich gegen Stress erreicht, und zwar über eine Anregung des Vagussystems, das den Stresshormonen entgegenwirkt. Da eine zu hohe psychosoziale Stressbelastung bei der Entstehung und Verschlimmerung zahlreicher Krankheiten eine Rolle spielt, erklärt eine Abhärtung gegen Stress dementsprechend die grosse gesundheitsfördernde Bedeutung von Kaltreizen.

Es sei ergänzt, dass besondere Vorteile der Kneippanwendungen darin bestehen, dass sie nach dem Kennenlernen ohne Weiteres unter häuslichen Bedingungen selbst durchgeführt werden können, wobei der geringe zeitliche Aufwand einen Vorteil gegenüber zeitintensiveren anderen Verfahren darstellt. Die Durchführung eines kalten Knie- oder Schenkelgusses im Anschluss an ein Duschbad nimmt so gut wie keine zusätzliche Zeit in Anspruch. Bereits eine solche Anwendung täglich ist ausreichend. Alternativ scheinen aber auch regelmässig applizierte intensive Kaltreize – zum Beispiel nach Saunagängen – ähnlichen Nutzen zu bringen, wenn die Sauna mindestens einmal pro Woche besucht wird.

Ernährung/Ernährungstherapie (und Heilfasten)

Eine natürliche Ernährung orientiert sich an den Nahrungsmitteln, die der Mensch während der Evolution allem Anschein nach gut vertragen hat. Mit der modernen Ernährungsphysiologie besteht Übereinstimmung, dass eine möglichst naturbelassene, vollwertige Mischkost mit mässigem Fleisch- (und Fett-)Anteil besonders gesund ist.

In der Praxis zeigt sich jedoch, dass das schulmässige Berechnen von Kalorien und Anteilen von Fett, Zucker und Eiweiss bei der täglichen Ernährung schlecht umsetzbar ist und schliesslich sehr oft scheitert. Die von der modernen Ernährungswissenschaft oft pauschal abgelehnte Fastentherapie (Heilfasten) sei in diesem Rahmen angespro-

chen; sie erfreut sich in der Traditionellen Europäischen Medizin und in der Naturheilkunde grösserer Beliebtheit (Uehleke 2003). Unbestritten besteht bei Fasten zur Gewichtsreduktion die Gefahr von **Rebound**-Effekten (Jojo-Effekt). Bei manchen Patienten mit Übergewicht kann aber die Überwindung von Hungerängsten und die **Stoffwechsel**beherrschung bei der Nahrungsaufnahme während des Heilfastens ein wichtiges und günstiges Erlebnis darstellen; ausserdem kann nach dem einschneidenden Fasten leichter ein neues Verhältnis zum Essen aufgebaut werden und damit leichter und nachhaltiger eine **neue** kalorienreduzierte Kostform eingeführt werden. Überdies übersehen die Kritiker des Heilfastens, dass dieses als eine Art Umstimmungstherapie bei einigen chronischen Erkrankungen, beispielsweise bei **Entzündlich**-rheumatischen Erkrankungen, nicht nur akute Linderung, sondern darüber hinaus eine lang anhaltende Stabilisierung bringen kann (Wilhelmi de Toledo et. al. 2002). Der Körper allerdings ist noch lange nach einer Fastenkur darauf programmiert, jede **zusätzliche** Kalorie in Form von Körperfett zu speichern.

Bewegung/Bewegungstherapie

Im Unterschied zur klinisch orientierten Krankengymnastik und dem **Leistungs**orientierten Sport richten sich die naturheilkundlichen **Empfehlungen** zur richtigen Bewegung am gesundheitlichen Nutzen aus. Dazu können wir uns nicht an den einseitigen, in der Sportmedizin **dominierenden** Modellen orientieren, bei denen es z. B. darum geht, wie Kraftzuwachs am effektivsten gefördert oder wie ein maximales **Leistungs**vermögen auf dem Ergometer erreicht wird. Wichtiger ist es **vielmehr**, Bewegungsmuster zu fördern, die der Mensch während seiner Evolution ausgeübt hat: Dies dürfte vor allem das zügige Gehen sein, weniger längeres Laufen bzw. Rennen, und schon gar nicht Tennis- oder Golfspielen, die noch dazu eine Verletzungsgefahr bergen. Während Joggen und Laufen auf ebenem Asphaltboden die Gelenke enorm belasten, ist Gehen im Gelände für die Gelenke wegen der **immer** wechselnden Belastungen weitaus schonender. Ausserdem dürfte der Mensch der Vergangenheit im Regelfall weit unter der **aeroben** Leistungsgrenze geblieben sein – schon um seine Kräfte zu schonen und um unnötige Schweissausbrüche zu vermeiden. Hin

und wieder dürfte er aber bei der Jagd oder im Kampf kurzfristig maximale körperliche Leistung erbracht haben; die dabei ablaufende Stresshormonausschüttung würde bei regelmässiger Wiederholung eine Stressadaptation nach sich ziehen, die der oben bei den Kaltwasser-Reizen beschriebenen Adaptation gliche und ebenfalls zu einer Kreuzadaptation gegenüber psychischem Stress führen würde. Somit lauten naturheilkundliche Empfehlungen zur gesundheitserhaltenden Bewegung viel an frischer Luft zu gehen und sich gelegentlich kurzen Maximalbelastungen auszusetzen, zum Beispiel durch rasches Treppensteigen bis zum deutlichen Anstieg der Herzfrequenz. Wenn dazu Entspannungs- und Dehnübungen und angemessene Gymnastik zur Erhaltung der Beweglichkeit durchgeführt werden, ist dies als Bewegung ausreichend. Dies alles lässt sich leicht und ohne nennenswerten Zeitaufwand in den Tagesablauf integrieren.

Lebensordnung/Ordnungstherapie

Die Ordnungstherapie entspricht dem bereits in den hippokratischen Schriften hervorgehobenen Prinzip, durch Strukturierung des Tagesablaufes und des Lebens die Gesundheit zu erhalten. Frühe Vertreter der Naturheilkunde stellten eine gelassene, ruhige und entspannte, aber strukturierte (pünktliche) Lebensweise in den Vordergrund. Heute geht es darum, eine stressangepasste Lebensweise unter Vermeidung von Gesundheitsrisiken (Rauchen, Alkohol, risikoreiches Verhalten) zu führen, wozu eine entsprechende psychische Einstellung in verschiedenen Settings gefördert wird. Bei psychovegetativen Störungen spielt in der Ordnungstherapie die praktische Verhaltenstherapie eine dominierende Rolle. Die Ordnungstherapie steht in besonderer Wechselwirkung zu den anderen Naturheilverfahren: Oft kann die Bereitschaft zur Änderung des Lebensstils erst über primär körperlich ansetzende Verfahren hergestellt werden, und umgekehrt bedarf die Selbstanwendung der anderen Naturheilverfahren erst der psychischen Motivation. Mit der Ordnungstherapie wird der einzelne Mensch in einen sinngebenden Zusammenhang mit seinen Mitmenschen und der Umwelt gestellt. Dieser höhere Anspruch kann Grund für eine besondere Motivation sein. Die Ordnungstherapie hat Berührungspunkte mit der Philosophie und nicht selten der Theologie

und umfasst somit eine erstaunliche Bandbreite: vom Angebot einer schlichten Entspannungsmethode wie zum Beispiel des Autogenen Trainings, der Meditation oder Muskelrelaxation bis hin zu philosophischen Betrachtungen über den Sinn des Lebens!

Zur Ordnungstherapie gehören aber auch die Vorsatzbildung und die Umsetzung entsprechender gesundheitlicher Verhaltensweisen. Mit Ordnungstherapie den «inneren Schweinehund» überwinden – dies entspricht heute modernen psychoedukatorischen Ansätzen der Gesundheitsförderung, doch angedacht und entwickelt wurde die Therapieform bereits in den 30er-Jahren des 20. Jahrhunderts von dem Schweizer Arzt Dr. Maximilian Bircher-Benner in seiner Krankenanstalt am Züriberg.

Zusammenfassung

Eine kombinierte, gleichzeitige Berücksichtigung mehrerer gesundheitsfördernder Naturheilverfahren im sinngebenden Kontext mit der Ordnungstherapie ist insbesondere wegen einer besonders hohen und anhaltenden Motivationskraft für Gesundheitsförderung und Prävention recht vielversprechend und hat damit auch gute Aussicht auf Erfolg. Naturheilverfahren versprechen einen Ausgleich gegen einseitige zivilisationsbedingte Belastungen und können übergangslos in allen Altersgruppen und in allen Stufen der Prävention zwischen Unterhaltung und Therapie bereits aufgetretener Erkrankungen oder Störungen angewandt werden.

Auch bei bester Pflege geht an einem Auto einmal eine Kleinigkeit kaputt, beispielsweise brennt eine Glühbirne durch. Bei solchen Kleinigkeiten muss nicht gleich eine teure Fachwerkstatt aufgesucht werden – meist bietet die Tankstelle um die Ecke schon geeignete Hilfe. Ähnlich wiederum sind auch bei gesündester Lebensweise bestimmte Krankheiten wie Erkältungen, Rückenschmerzen, Bauchbe-

schwerden usw. nicht ganz zu vermeiden. Wegen einer harmlosen Erkältung muss jedoch niemand gleich ins Universitätsspital, sondern kann sich hier mit Hausmitteln selbst helfen und hat dabei noch den Vorteil, dass dieses Vorgehen ein geringeres Risiko unerwünschter Nebenwirkungen beinhaltet. Im nächsten Abschnitt geben wir grundsätzliche Hinweise zu einer solchen Selbsthilfe und führen eine Liste der dafür besonders geeigneten Krankheiten und Beschwerden auf.

Gesundheit der Familie

**Selbsthilfe bei Erkrankungen und Beschwerden von
A bis Z bzw. von Kopf bis Fuss**

Gesundheit in die eigene Hand nehmen

Hilfe zur Selbsthilfe bei dafür besonders geeigneten Krankheiten

Es gibt etliche Krankheiten und Funktionsstörungen, die fast alle Menschen betreffen und immer wieder auftreten, wie etwa die jährliche Erkältung. Zwar kann eine Erkältung sich auch einmal zu einer schweren Bronchitis oder gar Lungenentzündung entwickeln, aber in der Regel ist sie auf die oberen Atemwege beschränkt und eher lästig als wirklich gefährlich.

Bei anderen Funktionsstörungen wie etwa einem abgenutzten Gelenk oder einem empfindlichen Rücken ziehen sich die Beschwerden oft über viele Jahre hin und schwanken allenfalls in ihrer Intensität. Auch

chronische Verdauungsbeschwerden betreffen sehr viele Menschen und sind oft mit modernsten Mitteln nicht günstiger zu beeinflussen als durch Hausmittel und Naturheilmassnahmen.

Im folgenden Kapitel unseres Wegweisers wollen wir die naturheilkundliche Behandlung ausgesuchter Erkrankungen/Störungen darlegen. Falls Sie im Zweifel sind, ob entsprechende Tipps für Sie persönlich zutreffen, scheuen Sie nicht den Weg zu Ihrem Arzt oder Therapeuten. Wir haben die Auswahl allerdings so getroffen, dass unter den genannten Voraussetzungen eine Selbstdiagnose und Selbstbehandlung vertretbar erscheint; die medizinischen Alternativen sind bei unseren Themen mit Nachteilen oder Nebenwirkungen behaftet, während unsere Empfehlungen und Hausmittel besonders risikoarm sind. Sollten sich die Beschwerden jedoch verschlimmern und dabei bisher unbekannte Ausprägungen annehmen, ist ein Arztbesuch zur Abklärung unbedingt zu empfehlen.

Störungen im Bereich Psyche/Nerven

Kopfschmerzen/Migräne/Spannungskopfschmerz

Kopfschmerzen sind für viele Menschen eine Plage. Unter den vielen speziellen Formen ist vor allem die Migräne als ganz besondere Form von den anderen Kopfschmerzformen zu trennen. Stellvertretend für andere Kopfschmerzen behandeln wir ausserdem die häufigste Form, den sogenannten Spannungskopfschmerz.

Migräne tritt anfallsartig auf und ist bei der Hälfte der Betroffenen einseitig zuordenbar. Oft wird vor dem Anfall eine Vorphase durchlebt – auch Aura genannt, in der Unlust, Gereiztheit mit körperlichen Symptomen wie zum Beispiel Unwohlsein bis hin zum Erbrechen,

Schstörungen, Gefühlsstörungen, Sprachstörungen oder sogar Lähmung **Ercheinungen** vorkommen. Als Auslöser werden insbesondere Stress und Ärger genannt, aber auch die Entspannung danach. **Dazu kommen** unzureichender Schlaf, Alkohol und Rauchen. Manche **Menschen** neigen nach Einnahme bestimmter Speisen oder Getränke (Schokolade, Rotwein, Käse) eher zu Anfällen, viele Frauen sind vor oder **Während** der Periode betroffen.

Im **Frühstadium** der Aura kann der Anfall noch mit bestimmten **Massnahmen** abgewendet werden. Diese individuell sehr verschiedenen **Massnahmen** zu finden, ist oft gar nicht so leicht, da gerade in dieser **Phase** die Lust zu experimentieren eher schwach ausgeprägt ist. **Folgende Massnahmen** werden als Erfolg versprechend genannt: einen starken Kaffee (Espresso) trinken, sich hinlegen, langsam an frischer **Luft** **Plazieren** gehen, Atemübungen, Ausstreichen der Augenbrauen **be** **zugsweise** der Stirn zu den Seiten hin, 20 Sekunden Pressen des **s** **zempfindlichen** Akupressurpunktes in der Mitte der Augenbrauen, Kneippanwendungen usw. Auch Entspannungsverfahren wie Progressive Muskelrelaxation können helfen.

Während der Vorphase kann ein warmes Bad versucht werden. Einige **Me** **chen** bevorzugen einen kalten, lauwarmen oder heissen Gesichtsguss, manche auch Wärme im Nackenbereich (Heusack, Wärmflasche oder Rotlicht).

W **rend** des eigentlichen Anfalls hilft in schweren Fällen nur noch der **ückzug** ins Bett in ruhiger, dunkler Umgebung, da jeder Sinnesreiz als unangenehm erlebt wird. Für die Behandlung eines akuten Anfalls wirken Naturheilmittel oft nicht schnell genug. Daher empfiehlt sich in diesem Fall die Einnahme spezieller, vom Arzt verschriebener **Schmerzmittel**. In der Apotheke können bestimmte Schmerzmittel auch rezeptfrei erworben werden. Schmerzmittel können den **kr** **pfartigen**, mitunter stechenden, oft einseitig imponierenden Schmerz unterdrücken, auch die ohne Rezept in der Apotheke erhältlichen Mittel mit den Wirkstoffen Paracetamol, Acetylsalicylsäure oder **Ibuprofen**; gegebenenfalls ist auch ein Schlafmittel nützlich. Bei

manchen Patienten nützen ausserdem Mittel, die die Blutgefässe und damit die Durchblutung beeinflussen.

Da bei der Migräne offenbar auch eine Störung der Durchblutungsregulation im Gehirn beteiligt ist, können Kneippanwendungen gegen Migräne vorbeugend wirken, zum Beispiel kalte Gesichtsgüsse oder Kaltreize an den Beinen, die jedoch regelmässig zum Beispiel jeden Morgen oder Abend durchgeführt werden müssen. Aber auch andere Medikamente und Naturheilmittel mit Mutterkraut oder Pestwurz senken nachweislich die Häufigkeit von Migräneanfällen.

Spannungskopfschmerzen haben ihre Bezeichnung daher, dass der Schmerz den ganzen Kopf umfasst, als ob der Kopf in einem Schraubstock eingespannt wäre. Auch hier treten die Schmerzen oft anfallsartig auf. Wenn an über 15 Tagen im Monat Spannungskopfschmerzen auftreten, spricht man von chronischem Spannungskopfschmerz. Bei dieser Form von Kopfschmerzen können Reize weitaus besser ertragen werden als bei einem echten Migräneanfall: Sie werden oft sogar als angenehm oder zumindest als Ablenkung empfunden. Als typische Auslöser des Spannungskopfschmerzes werden Stress, Lärm, das Arbeiten bei ungeeigneter Beleuchtung oder schlechter Körperhaltung, nicht ausreichend gelüftete Räume, Wetterwechsel und der übermässige Genuss von Alkohol, Kaffee oder Nikotin genannt.

Vor dem Griff zur Schmerztablette sollte geprüft werden, ob nicht eine der folgenden Massnahmen hilft – zumal die Kopfschmerzen in der Regel rasch wieder verschwinden, bevor eine Tablette zu wirken beginnt.

Es bieten sich an: Spaziergänge, Aromatherapie mit Inhalation ätherischer Öle, warme Bäder, warme oder kalte Auflagen auf Stirn oder Nacken, kalte oder wechselwarme Kneippanwendungen an Gesicht, Armen oder Beinen, Akupressur und Massagen von Rücken und Nacken. Die warm-heisse Auflage eines feuchten Tuchs im Nacken ist besonders einfach durchzuführen und oft sehr erfolgreich; ähnliche Wirkungen können durch warm-heisses Duschen mit Ausrichtung

auf den Nacken (wenn länger durchgeführt, vorzugsweise im Sitzen auf einem Hocker oder in der Badewanne) erzielt werden.

Das **Detupfen** der Schläfen mit 10-prozentigem Pfefferminzöl in einer wässrig-alkoholischen Lösung hat sich in mehreren Studien als ebenso **wirksam** zur Linderung des Anfalls erwiesen wie Kopfschmerzmittel. **Vorbicht:** das stark reizende Öl dabei nicht in die Augen bringen! **Aussehen** vom Schläfenbereich kann auch eine Behandlung an anderen sogenannten «Triggerpunkten» versucht werden, z. B. im Bereich des **Haaransatzes** im Nacken. Mit der Akupressur aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) steht ein sehr ähnliches Verfahren zur Verfügung, das ebenso selbst angewendet werden kann.

Eine **einfache** leichte Massage der Schläfengegend, der Stirn (insbesondere im Bereich der Augenbrauen) sowie der Nasenwurzel kann **bereits** Linderung verschaffen. Die entsprechenden Druckpunkte liegen in der Mitte der Augenbrauen und an dem Knochen, der von der Nase unter die Augen führt.

Eine **Akupunkturbehandlung** kann die Häufigkeit und Schwere von **Spannungskopfschmerzen** verringern.

Bereits fünf bis acht Prozent aller Schulkinder haben behandlungsbedürftige Kopfschmerzen. Als Ursachen werden angegeben: unpassende Schulmöbel, Schulangst, Leistungsdruck, stundenlanges Sitzen vor dem Fernseher oder Computer sowie Computerspielen. Auch hier gilt es mit Entspannung, Ausgleich (Bewegung an frischer Luft, **Gymnastik**) und Massagen eine Linderung zu schaffen, anstatt gleich **Schmerzmittel** einzusetzen.

Der **regelmässige** Gebrauch von Kopfschmerzmitteln kann den **medikamenteninduzierten Kopfschmerz** verursachen; dieser ist meistens dumpf und drückend über den ganzen Kopf verteilt. Daher ist bei öfters vorkommenden Kopfschmerzen und bei regelmässiger **Einnahme** von Schmerzmitteln unbedingt ärztliche Beratung in Anspruch zu nehmen. Es ist sinnvoll, vorher ein Schmerztagebuch zu führen.

Für die akute Behandlung von Kopfschmerzattacken wird empfohlen, über maximal drei Tage und maximal zehn Tage pro Monat entweder

- 1000 mg Acetylsalicylsäure
- 400 mg Ibuprofen oder eine
- Kombination aus Acetylsalicylsäure, Paracetamol und Koffein

einzunehmen.

Schlafstörungen

Nicht wenige Menschen (angeblich rund dreissig Prozent der Bevölkerung mit deutlicher Zunahme im höheren Alter) beklagen sich über regelmässig vorkommende Schlafstörungen. Dabei ist es durchaus normal, dass der Schlaf nicht in jeder Nacht gleich gut ist – oft wird eine Nacht schlechten Schlags in der darauffolgenden Nacht ausgeglichen, und der Schlaf ist dann umso erholsamer. Da der Schlaf individuell sehr unterschiedlich abläuft, ist die Orientierung an einer normalen Schlafzeit wenig sinnvoll, denn der eine braucht weniger, der andere mehr Schlaf – und diesen sollte man sich dann durchaus auch gönnen. Schliesslich ist Schlaf keine vergeudete Zeit, wie manche meinen, sondern stellt einen wichtigen Teil unseres Lebens dar, den wir entsprechend geniessen sollten. Entscheidend dafür, ob eine Schlafstörung vorliegt oder nicht, sind eher die Ausgeruhtheit und Leistungsstärke, die am nächsten Morgen und während des Tages zur Verfügung stehen.

Psychische Belastungen wie Stress, Überlastung, Unruhe, Ängste, Verstimmungen usw. sind die hauptsächlichen Schlafstörer. Dazu kommen natürlich Störungen durch Lärm sowie störende Bedingungen aufgrund von Temperatur und Luft, Matratze usw. Insbesondere übermässiges Fernsehen, zu viel Alkohol und eine nicht ausreichende körperliche Erschöpfung (Bewegungsmangel) sind verbreitete Schlafstörer. Lautes Schnarchen in Rückenlage kann die Atmung stören, sodass es im Schlaf zu Atemstillständen kommt, die erst unter Auslösung einer massiven Stressreaktion aufgehoben werden.

Einschlafstörungen werden von Durchschlafstörungen unterschieden, wobei sich die natürlichen Gegenmassnahmen kaum unterscheiden. Noch genauer lässt sich durch Geräte oder im Schlaflabor feststellen, in welchen der verschiedenen Schlafphasen Störungen vorkommen.

Leider wird bei Schlafstörungen oft Alkohol als Schlafmittel verwendet, oder es werden gleich chemische Schlafmittel eingenommen. Dieses Vorgehen mag anfangs funktionieren, aber nicht auf Dauer, da die wirklichen Probleme nur «unterdrückt» werden und sich mit der Zeit die unerwünschten Wirkungen eines chronischen Alkohol- oder Schlafmittelgebrauchs bemerkbar machen. Es ist bedauerlich, dass ein Grossteil aller Schlafstörungen auf recht banalen Fehlern im Lebensstil beruht und mit einfachen natürlichen Massnahmen gut beeinflussbar wäre.

Deshalb sollen natürliche Massnahmen zur Erzielung eines natürlich gesunden Schlafes vorrangig durchgeführt werden:

- Ausreichende körperliche Tätigkeit zur Erlangung eines Ruhebedürfnisses
- Abschalten von Alltagssorgen
- Abends keine schweren Mahlzeiten
- Abends nicht zu viel trinken, um Harndrang zu vermeiden
- Schlafzimmer eher kühl – frische Luft – kein Lärm
- Kein abendliches «Fernsehzappen»

Warme Bäder mit Zusatz von ein bis zwei Teelöffeln (2–4 g) Lavendel- oder Citronellöl (Indisches Melissenöl) und einem Becher Sahne als Duftungsvermittler (beziehungsweise entsprechend hoch dosierte Duftzusätze) fördern nachweislich die Schlafqualität der darauffolgenden Nacht. Es reicht, wenn ein entsprechendes Bad unmittelbar vor dem Zubettgehen (oder auch einige Zeit vorher) genommen wird; die Verweildauer sollte 20 bis 30 Minuten betragen, um dem Körper die Aufnahme der Wirkstoffe zu ermöglichen. Hingegen wirken pflanzliche Tees, Säfte und Pillen mit Baldrian, Hopfen, Melisse oder Passionsblume am stärksten nach längerfristiger, kontinuierlicher

Einnahme – und keine Angst, die Leistungsfähigkeit am Tag wird durch diese Naturheilmittel nicht eingeschränkt.

Ansonsten sind Kaltreize nach Kneipp an den Beinen – zum Beispiel ein Knieguss – eine wirksame Soforthilfe. Dadurch wird das Blut vom Kopf in die Beine umgeleitet, und warme Füße sowie ein kühler Kopf sind für das Einschlafen die beste natürliche Voraussetzung. Darüber hinaus unterstützt diese Massnahme ein besseres Wiedereinschlafen und wirkt durchaus auch gut bei Kindern, wenn diese spielerisch damit vertraut gemacht werden.

Ein kurzer Spaziergang am Abend oder etwas Gymnastik können das Einschlafen ebenfalls fördern. Entspannungsübungen oder eine Meditation verdrängen negative Gedanken und Sorgen, die das Einschlafen behindern können. Leider sind wir oft von Kindesalter an gewöhnt, uns bereits am Vorabend über das Programm des folgenden Tages Gedanken zu machen. Diese Überlegungen sollten rechtzeitig vor dem Einschlafen zu einem positiven Abschluss gebracht werden, vorzugsweise noch vor dem Zubettgehen und unter Umständen mit Hilfsmitteln wie Terminkalender, Notizblock oder PC, sodass «der Kopf wieder frei» ist, sobald das Licht ausgeschaltet wird.

Depressive Verstimmungen

Eine depressive Verstimmung ist von einer schweren Depression zu unterscheiden. Bei Letzterer besteht – schon wegen der nicht zu unterschätzenden Selbstmordgefahr – Bedarf für eine fachärztliche Behandlung (Psychiatrie).

Die leichte depressive Verstimmung tritt dagegen oft im Herbst auf, wenn die Dunkelheit zunimmt. Sie geht mit Unlust, schlechter Laune, Müdigkeit sowie mangelnder Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit einher. Häufig kommt es wegen übertriebener Sorgen trotz an-

stehender Müdigkeit zu Schlafproblemen. Sorgen können regelhaften Angststörungen entsprechen. Bei schlimmeren Formen der Depression fehlt es an Antrieb für die einfachsten täglichen Aktivitäten wie Aufstehen, Waschen, Anziehen, Essen etc. Es gibt aber auch Formen, bei der die Depression von manischen Phasen abgelöst wird, in denen übermäßiger Aktivismus im Vordergrund steht. Bei dieser Erkrankung kann es in Kombination mit einem erheblich eingeschränkten Realitätssinn zu folgeschweren Fehlhandlungen kommen.

Wegen übertrieben pessimistischer Sicht sieht der Depressive lauter Sorgen und Zukunftsängste – es fehlt an optimistischer Zuversicht. Die Diagnose ist in Abgrenzung gegenüber Angststörungen, aber auch gegenüber Burn-out oder chronischer Erschöpfung, nicht immer einfach zu stellen. Bei manchen Menschen steht gar nicht die pessimistische Stimmung im Vordergrund, sondern diese wird überdeckt von unterschiedlichsten körperlichen Beschwerden und Funktionsstörungen (Somatisierungsstörungen).

Wie bei den Schlafstörungen besteht bei der Verwendung von Alkohol oder Beruhigungsmitteln die Gefahr einer Verschleppung und gar einer Verschlimmerung des Zustandes. Auch die Flucht in Arbeit («Workaholic») oder in extensives Fernsehen, Spiele usw. ist kein Ausweg. Chemische Antidepressiva unterdrücken pessimistische Gedanken und fördern die Stimmung; allerdings rufen sie nicht selten störende Nebenwirkungen wie Mundtrockenheit, Appetitsteigerung mit nachfolgender Gewichtszunahme etc. hervor. Bei schwereren Formen sind sie jedoch unverzichtbar, um die leider immer noch sehr häufigen Selbstmorde (immer wieder auch mit Tötung anderer Personen) zu vermeiden. Antidepressiva müssen sehr regelmässig und über längere Zeiträume eingenommen werden, um ein Abgleiten in eine extreme Phase zu vermeiden; aus einer solchen Krankheitsphase kann oft nur eine aufwendige stationäre Behandlung heraus helfen. Falls es schwerer depressiven Patienten an der Einsicht für die Notwendigkeit einer medikamentösen Behandlung fehlt, werden Depotpräparate gespritzt, deren Wirkung über etliche Wochen anhält.

Eine natürliche Gegenmassnahme ist der Ausgleich des schwindenden Sonnenlichts. Da in nördlichen Ländern die Depressionen im Herbst und Winter besonders gehäuft auftreten, wurde erforscht, welche Lichtquellen einen günstigen Einfluss haben. Es zeigte sich, dass eine möglichst helle Umgebung beziehungsweise künstliches weisses Licht über die Augen wahrgenommen wird und bestimmte Signale und Hormone, insbesondere Melatonin, das Gehirn beeinflussen. Natürlich muss ein Aufenthalt in solch heller Umgebung einige Stunden am Tag dauern. Es gibt spezielle Lichtgeräte im Fachhandel, mit denen eine Verbesserung der Stimmung nachgewiesen werden konnte. Ideal ist ein Aufenthalt im Schnee an einem sonnigen Tag – dabei sollte auf das Tragen einer zu dunklen Sonnenbrille verzichtet werden.

Hormone wie Melatonin lassen sich aber auch durch allerlei Aktivitäten wie Sport und Spiel oder Sauna aktivieren. Und zum anderen ist es empfehlenswert, sich der jahreszeitlichen Verlängerung der Dunkelheit mit etwas längerem Schlaf anzupassen – schliesslich waren wir den Sommer über aktiv und haben einen gewissen «Winterschlaf» verdient.

Als Alternative zu chemischen Antidepressiva hat sich in den letzten Jahrzehnten das Johanniskraut hervor getan. Es braucht allerdings etliche Wochen bis zur optimalen Wirkung und sollte daher rechtzeitig – vielleicht sogar vorbeugend – eingenommen werden, wenn mit einer Herbstdepression zu rechnen ist. Ein wesentlicher Vorteil besteht in der ausgezeichneten Verträglichkeit. Allerdings haben manche hoch dosierten Extrakte die Eigenschaft, den Abbau anderer Arzneimitteln zu fördern (Interaktion). Diese Interaktion ist auf den Stoff Hyperforin zurückzuführen, der jedoch nicht in allen Johanniskrautpräparaten enthalten ist, da er als instabile Substanz nur spezielle Herstellungsprozeduren übersteht. Leider tragen jedoch alle Johanniskrautpräparate unabhängig von ihrem Hyperforin-Gehalt in der Schweiz einen pauschalen Warnhinweis. Die weiterhin genannte Nebenwirkung einer erhöhten Lichtempfindlichkeit der Haut hingegen tritt bei normaler Dosierung äusserst selten auf – am ehesten

bei besonders lichtempfindlichen, hellhäutigen oder rothaarigen Menschen.

Ein-/Aus-/Erschöpfung/Stress

Während des Lebens im Stress ist ungesund. Andererseits wird Stress in unserer Leistungsgesellschaft auch im Zusammenhang mit Arbeit, Erfolg und sogar Reichtum gesehen. Insofern ist Stress «in», denn wer möchte schon arbeitslos, arm und stressfrei sein? Aber nach diesem kleinen Blick auf die soziale Bedeutung des Begriffes «Stress» wollen wir dessen physiologische Bedeutung darstellen.

Der Begriff Stress kommt eigentlich aus der Materialforschung – mit einem Stresstest wird untersucht, wie stark ein Material mechanisch belastet, gebogen, gedrückt etc. werden kann, bis es bricht. Ein Lebewesen wird ebenfalls durch alle möglichen Faktoren belastet und reagiert darauf. Dazu haben wir im Laufe der Evolution sogar ein eigenes System aufgebaut, das uns rasche Reaktionen auf plötzliche Herausforderungen ermöglicht. Dies war und ist für unser Überleben notwendig. Bei der Begegnung etwa mit einem wilden Tier mussten unsere Vorfahren blitzschnell in der Lage sein, den Kampf aufzunehmen oder zu fliehen. Diese rasche Vorbereitung auf körperliche Höchstleistung wird durch den unwillentlich gesteuerten Teil des Nervensystems Sympathikus vermittelt, der überdies mit der Ausschüttung der Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin gekoppelt ist. Diese Stresshormone führen zur Anregung des Kreislaufs, indem Herzfrequenz und Schlagkraft des Herzens angeregt werden und das Blut in die Muskulatur geleitet wird. Dazu kommt es zur Ausschüttung von Zucker und Fettsäuren, um genügend Energiereserven für einen eventuellen Kampf zu haben. Schliesslich wird sogar noch die Verflüssigung der Blutgerinnung gefördert, um im Falle einer Verwundung die Gefahr des Verblutens zu verringern.

Wenn es im Rahmen einer solchen Stressreaktion zu ausgedehnter körperlicher Aktivität kommt, werden die bereitgestellten Energie-reserven verbraucht; in der nachfolgenden Erschöpfungs- und Erholungsphase setzt das Gegensystem, der Parasympathikus – auch Vagus genannt – beruhigende Hormone frei, die zur Entspannung führen. Es ist daher einleuchtend, dass der Körper nach Stress ohne körperliche Aktivität kaum so leicht in eine ausgleichende Erholungsphase kommen kann.

Leider reagiert das unwillentlich gesteuerte Stresssystem auch auf alle möglichen vermeintlichen Gefahren im modernen Leben: Situationen, in denen wir erschrecken, weil die Strassenbahn hinter uns klingelt, oder wir uns angespannt fühlen, weil wir z. B. in ein schwierig erscheinendes Gespräch verwickelt sind, führen sogar zu einer höheren Ausschüttung von Stresshormonen, als wenn wir uns auf den täglichen Jogging-Pfad begeben. Angst, Unsicherheit, Überraschung und ähnliche Faktoren bewirken, dass ein besonders hohes Mass an Stresshormonen ausgeschüttet wird. Für eine Situation im Strassenverkehr oder für ein Telefongespräch mit dem Chef ist diese Ausschüttung eher hinderlich, da unter maximalem Stress die Denkleistung eingeschränkt ist und eher spontan reagiert wird. Und für die gar nicht fällig werdende körperliche Aktivität wird ohnehin keine Energie benötigt.

Ohne körperliche Aktivität kommt die ausgleichende Erholungsphase kaum zustande; und, noch schlimmer, im modernen Leben folgt auf eine Stresssituation immer recht bald wieder eine neue. So entsteht eine Art Dauerstress. Dieser wird nicht einmal unbedingt unangenehm empfunden und kann sogar süchtig machen. Erst auf Dauer meldet sich der Körper mit psychischen Beschwerden wie anhaltender Unruhe, Schlafstörungen, psychischer und körperlicher Erschöpfung.

Beim sogenannten **Burn-out-Syndrom** kommen solche Beschwerden zusammen. Vorher wurde aber über Jahre eine gesunde und ausgeglichene Lebensweise versäumt. Typischerweise suchten die Be-

trifften vor dem Auftreten der Symptome die Flucht in die Arbeit oder in einseitige Interessen, verleugneten eigene Bedürfnisse oder deuteten die Welt um (alle anderen sind schuld, unfähig, rücksichtslos). Eine zunehmende Isolation von Verwandtschaft und Freunden wäre ein Alarmzeichen, wird aber ebenfalls umgedeutet. Die Unfähigkeit zu entspannen und zu geniessen macht jeden Urlaub zur Qual – man verschiebt also den Urlaub mit entsprechenden Ausreden lieber ganz. Am Ende steht der totale Zusammenbruch.

Zur Vorbeugung und Behandlung ist eine ausgeglichene Lebensweise von besonderer Wichtigkeit. Im fortgeschrittenen Stadium sind Entspannungsmethoden zu erlernen, aber auch eine körperliche Aktivierung durch eine Kneippkur ist neben psychologischer Betreuung wichtig.

Beim **chronischen Fatigue-Syndrom** stehen Müdigkeit sowie vor-schnelle psychische und physische Erschöpfbarkeit ganz im Vordergrund. Derzeit wird erforscht, welcher Zusammenhang mit einer Beeinträchtigung des Immunsystems (zum Beispiel durch vorangegangene Virus-Infektionen) besteht. Vermutlich spielt aber auch hier eine un-mässige Stressbelastung die Hauptrolle.

Eine Kneippkur hat den Vorteil, dass neben einer körperlichen Aktivierung auch das Immunsystem angeregt wird, für den Fall, dass doch noch «Restinfektionen» vorhanden wären.

Bei der **posttraumatischen Belastungsstörung** lassen sich ähnliche Beschwerden – die oft auch in Richtung einer schweren Depression gehen – auf ein einschneidendes, lebensbedrohliches Ereignis (Trauma) zurückführen. Die daraus über Jahre anhaltende Verunsicherung ist ein erhebliches Stressmoment und fördert psychische Störungen und Empfindlichkeit gegen Stress.

Zur psychologischen Verarbeitung des Traumas sind gezielte psychologische Therapiegespräche sinnvoll.

Demenz/Morbus Alzheimer

Die nachlassende Gedächtnisleistung ist eine Erscheinung des höheren Lebensalters. Gelegentlich tritt dieser Gedächtnisverlust aber bereits in mittleren Jahren auf und hat dann eine deutlich schwerere Ausprägung. Zugrunde liegt eine stark eingeschränkte Funktion des Gehirns, wobei eine Minderdurchblutung infolge Arteriosklerose bzw. der Verschluss einiger für die Versorgung des Gehirns wichtiger arterieller Gefässe eine Ursache sein kann. Auch Änderungen im Stoffwechsel der empfindlichen Nervenzellen im Gehirn können zu einer Funktionseinschränkung oder sogar zum Absterben einzelner Zellen führen; diese Zellen sind leider nicht erneuerbar. Am häufigsten kommt es durch einen über Jahre hinweg betriebenen Alkoholmissbrauch zu tödlichen Vergiftungen der Gehirnzellen; aber auch die Inhalation von Lösungsmitteln kann Gehirnzellen schädigen. Je nachdem, welche besonderen Areale des Gehirns betroffen sind, kommt es ausser dem Gedächtnisverlust auch zum Ausfall spezieller psychischer Funktionen. Dies kann für das Zusammenleben mit anderen Menschen schlimmstenfalls sehr problematisch werden, wenn beispielsweise ehemals freundliche Menschen plötzlich aggressiv werden und keine Rücksicht auf ihre Mitmenschen mehr nehmen. Zusammen mit dem Gedächtnisverlust führen solche Persönlichkeitsveränderungen oft zu so grossen Problemen in der Familie, dass Patienten mit Alzheimer in besonderen Wohnheimen versorgt werden müssen.

Letztendlich ist nicht geklärt, welche Faktoren zur Entstehung einer Alzheimererkrankung führen. Übermässige psychische Anspannung über Jahre hinweg ist jedoch wahrscheinlich ein Risikofaktor, ebenso Hypertonie und jene Faktoren, die eine Gefässverkalkung begünstigen. Eine gesunde Lebensweise mit ausreichend Schlaf und Entspannung als Ausgleich sowie regelmässigem Sport/Bewegung hält die Gehirndurchblutung auf Trab und reguliert das gesamte Herz-Kreislauf-System (siehe Abschnitte Bluthochdruck und Arteriosklerose). Eine ausgeglichene Ernährung ohne regelmässigen Alkoholgenuss ist gut für den Stoffwechsel der empfindlichen Nervenzellen.

Ein **er**staunlich wirkungsvolles Mittel gegen den beginnenden Gedächtnisverlust stellt systematisches Üben und Lernen («Gehirnjogging») dar. Hierdurch werden im Gehirn Reservezellen in Funktion **gebr**acht, die den Ausfall infolge abgestorbener Zellen ausgleichen. Ein **bes**onders gut erforschtes pflanzliches Mittel gegen Demenz **be**zieungsweise Alzheimererkrankung wird als Konzentrat aus den **Blättern** des Gingkobaumes gewonnen. Bei längerfristiger Behandlung **kann die** Gedächtnisleistung wieder verbessert werden.

Neuropathie (Poly)Neuropathie

Besondere die empfindlichen sensorischen Nerven, die für Informationen zu Berührung, Temperatur und Schmerz zuständig sind, **reagieren** auf Belastungen durch Sauerstoffmangel, Nährstoffmangel oder «Gifte» mit Funktionsausfällen, die sich durch unangenehme **M**empfindungen und Schmerzen bemerkbar machen. Sehr unangenehm ist beispielsweise das Gefühl des Ameisenlaufens und Kribbelns, wie es auftritt, wenn die Durchblutung kurz eingeschränkt war und das Blut anschliessend wieder in die betroffene Extremität einfliesst. Aber auch Brennen und Schmerzen können als falsche Signale **gesendet** werden.

Am **häufigsten** tritt Polyneuropathie (bei der mehrere Gebiete meist an **beiden** Beinen betroffen sind) im Zusammenhang mit der Stoffwechselerkrankung Diabetes mellitus auf. Aber auch durch Alkohol oder **bestimmte** Medikamente kann die Erkrankung entstehen. Oft **zeigt sie** sich ausserdem nach Operationen, wobei unklar ist, ob die **regionale** Durchblutung während der OP zu lange eingeschränkt war oder ob das Narkosemittel die Nerven geschädigt hat.

Probleme der Atemwege/Lunge

Erkältung

Erkältungskrankheiten, auch grippale Infekte genannt, sind Infekte der oberen Atemwege, die zunächst durch eine Vireninfektion zustande kommen, später aber in eine bakterielle Infektion übergehen. Mehr als 200 Erkältungsviren sind bekannt, die meist über die Hände in Nase oder Mund eindringen. Die echte Virusgrippe wird durch mehr oder weniger aggressive Grippeviren (Influenzaviren) hervorgerufen und ist an einem steilen Anstieg der Fieberkurve und extremer Mattigkeit erkennbar. Influenzagrippe oder gar die immer wieder neu entstehenden Schweine- und Vogelgrippen können durchaus lebensbedrohlich werden und bedürfen der ärztlichen Beratung; insbesondere antivirale Mittel sollen eine Vermehrung der Viren im Körper eindämmen.

Wir beziehen uns hier auf die gewöhnlich vorkommende unspezifische Erkältung, die sich durchaus zur Selbstbehandlung eignet, da sie jedem bekannt ist und hier Hausmittel oft eine bessere Symptommilderung bringen als manches chemische Medikament. Allerdings lassen sich die hier genannten Massnahmen durchaus auch zur unterstützenden Behandlung beziehungsweise Symptommilderung bei Influenza-Grippe anwenden.

Die Beschwerden sind je nach gerade betroffener Gegend (Stirnhöhlen, Nase, Rachen, Kehle, Hals oder Bronchien) und der entsprechenden Phase des Keimbefalls sehr unterschiedlich. Dies sollte bei einer guten Behandlung berücksichtigt werden.

Da die meisten von uns im Durchschnitt ein- bis zweimal pro Jahr von einer Erkältung betroffen sind, sind die Symptome bekannt. Erkältungen sind harmlos, wenn sich keine Komplikationen ergeben, und heilen nach etwa zwei Wochen komplett aus. Dennoch sind die Beschwerden äusserst lästig, und die Erkrankung geht oft mit Mattigkeit und eingeschränkter Arbeitsfähigkeit einher. Die volkswirtschaftlichen Kosten sind jedenfalls enorm, da Erkältungen zu den häufigsten Anlässen für Krankschreibungen zählen und ihnen rund 30% aller

Feiertage in der Arbeitswelt zuzurechnen sind. Eine Krankschreibung ist vor allem während der ersten Tage sinnvoll, da eine an Erkältung erkrankte Person in dieser Zeit die extrem ansteckenden Viren besonders intensiv verbreitet, sowohl durch die Luft, aber auch über die Hände.

Vermeidung von Erkältungen

Zunächst können die Atemwege durch Spaziergänge an der frischen Luft auf die kalte Jahreszeit vorbereitet werden. Manche Menschen erkranken überdurchschnittlich häufig an Erkältungen – mehr als sechs Erkältungen pro Jahr werden als **rezidivierende Erkältungskrankheit bezeichnet**. Es hängt aber sehr von den Lebensumständen ab: Eltern kleiner Kinder im Kindergartenalter werden öfter durch nach Hause geschleppte Viren angesteckt als Menschen, die nur wenige Kontakte nach aussen haben. Manche Menschen scheinen aber auch ein besonders gut funktionierendes Immunsystem zu haben und sind daher weniger anfällig für Infekte.

Eine Abhärtung nach Kneipp mit regelmässigen (mind. dreimal pro Woche) Kaltreizen vermag genauso wie wöchentliche Saunabesuche (ein bis zwei Mal) mit geeigneter Abkühlung die Erkältungshäufigkeit auf die Hälfte zu verringern. Diese besonders starke Wirkung lässt sich dadurch erklären, dass es erstens zu einer gewissen Aktivierung des Immunsystems nach den Kaltanwendungen kommt. Ähnlich einer Alarmübung bei der Feuerwehr werden die Funktionen des Immunsystems geprobt, und die in der Peripherie positionierten Immunzellen zirkulieren in die Einsatzzentrale Milz und von dort mit neuer Information wieder zurück in den ganzen Körper. Zweitens wird aber auch die Durchblutungsregulation so stabilisiert, dass die Neigung zu kalten Extremitäten (kalten Füßen) abnimmt. Wie der Name «Erkältung» schon verrät, tritt die lästige Infektion meist in Zusammenhang mit einer leichten Unterkühlung auf, die insbesondere bei geistiger Beschäftigung oder Stress tückischerweise gar nicht wahrgenommen wird. Bei einer solchen leichten Unterkühlung ist die Durchblutung der Füße deutlich vermindert, und damit geht parallel über eine nervliche Verschaltung eine Min-

derdurchblutung der Nasen- und Rachenschleimhäute einher. Bei schlechter Durchblutung der Schleimhäute funktioniert dort die lokale Immunabwehr nicht mehr und die Viren können sich ungehemmt ausbreiten. Deshalb ist es auch zusätzlich ratsam, sich beim Arbeiten oder Fernsehen in regelmässigen Abständen Bewegung zu verschaffen und sich angemessen warm anzuziehen; dies ist ökonomischer und wirkungsvoller, als einfach nur die Heizung hochzudrehen.

Während eine Impfung gegen die echte Virusgrippe für bestimmte Menschengruppen sinnvoll ist, gibt es wegen der ständig wechselnden Eigenschaften der Erkältungsviren keinen sicheren Impfschutz gegen die banalen Erkältungskrankheiten. Einige meinen, dass die Grippeschutzimpfung aber immerhin für einige Wochen nach der Impfung die Schwere banaler Erkältungskrankheiten verringern könne.

Eine vorbeugende Wirkung von Vitaminen beziehungsweise vitaminhaltigen Pflanzen wird immer wieder diskutiert. Aber wenn nicht gerade ein Vitaminmangel besteht, kann die andauernde Einnahme von noch so vielen Vitaminen nicht nachweisbar die Erkältungshäufigkeit verringern. Vitamin C könnte am ehesten dann einen schützenden Effekt erreichen, wenn ein Erschöpfungszustand besteht, da in diesem Fall die Ansteckungsgefahr besonders hoch ist.

Zu den immunanregenden Wirkungen von Heilpflanzen wie Echinacea, Eleutherococcus und Ginseng ist viel geforscht worden, und es gibt interessante Ergebnisse aus Tierversuchen. Überhaupt könnten aber auch alle möglichen bitter schmeckenden Arzneipflanzen direkt oder über das Magen-Darm-System das Immunsystem beeinflussen. Immunanregende Heilpflanzen wirken jedoch offenbar bei einer Dauereinnahme nur äusserst begrenzt. Eine Verringerung der Infektionshäufigkeit liess sich in Studien kaum nachweisen. Insofern würden wir heute die Einnahme eines pflanzlichen Immunstimulans über beispielsweise das gesamte Winterhalbjahr hinweg nicht mehr empfehlen. Dies gilt auch für Kombinationsarzneimittel oder Kom-

plekomöopathika wie Influenzinum. Heute werden eher kürzere «Kuren» über einige Tage in Zeiten erhöhter Ansteckungsgefahr oder zu Beginn eines Infekts empfohlen.

Die beginnende Erkältung abwenden

Die beginnende Erkältung geht mit Mattigkeit und Müdigkeit einher sowie mit einer Neigung zu anhaltend kalten Extremitäten oder sogar einem Kältegefühl im ganzen Körper. Und dabei zeigt ein Kribbeln im Halsbereich oder auch ein Kratzen im Hals an, dass dort bald die typischen Beschwerden wie Schnupfen beziehungsweise Halsschwellung zu erwarten sind.

Wirklich hilfreich gegen die Unterkühlung und gegen den Ausbruch der Infektion ist in erster Linie Wärme – ein heisses (bis zur Erträglichkeitsgrenze bei ca. 41 Grad) Bad oder auch ein Fussbad nach Kneipp (bis unterhalb der Kniekehle in einem Eimer).

Gegen kalte Füsse hilft zur sofortigen Abhilfe oft auch ein heisses Getränk – mit nicht zu viel Alkohol, da grössere Mengen Alkohol zwar die Hautdurchblutung anregen, dies aber wiederum zu einer generellen Unterkühlung führen kann.

Da die Hitze beim Baden am Anfang unangenehm für die kühle Haut ist, kann das Bad mit mässig warmen Temperaturen um 36 Grad begonnen werden; nach und nach wird die Temperatur dann durch Zulaufenlassen von heissem Wasser bis zur Erträglichkeitsgrenze gesteigert (temperaturansteigendes Bad). Mittels eines Erkältungsbeizusatzes mit durchblutungsfördernden ätherischen Ölen (Eukalyptus, Thymian, Fichtennadel) wird die Durchblutung besonders gefördert, dies auch bei nicht extrem hohen Badetemperaturen bis ca. 39 Grad. Die ätherischen Öle werden bei längerem Baden durch die Haut aufgenommen und erleichtern die Atmung. Nach dem Baden sofort ins Bett, um eine anschliessende Unterkühlung zu vermeiden. Dazu empfiehlt sich das schluckweise Trinken von heissem, gesüßtem Tee (insbesondere mit Thymiankraut, Fenchelfrüchten, Anisfrüchten usw., siehe unten) bzw. heisser Milch mit Honig. Um das Immunsystem zu entlasten, sind schwere Mahlzeiten jetzt kontra-

produktiv; vielmehr bieten sich Bettruhe und Schlaf an, damit sich das Immunsystem in Ruhe entfalten kann.

Solch eine frühe Behandlung mit einem heissen Bad kann relativ häufig die im Anzug befindliche Erkältung noch einmal abmildern, zumindest aber den Verlauf abschwächen und verkürzen. Wenn die Massnahme zu spät kam und die Erkältung bereits «festsitzt», kann nur noch eine Linderung der Symptome versucht werden. Hierbei sollte sehr gezielt je nach Symptom vorgegangen werden:

Eine frühe Behandlung mit Schmerzmitteln wie Acetylsalicylsäure oder Paracetamol ist meist nicht sinnvoll, es sei denn, es liegen deutliche Kopfschmerzen vor. Gegen die Mattigkeit vermag ein solches Schmerzmittel nämlich nicht zu helfen, und als entzündungshemmendes Mittel stört es sogar die natürlichen Reaktionen des Immunsystems. Fraglich ist ebenso, ob hoch dosiertes Vitamin C bei normalen und gesund ernährten Menschen einen Vorteil bringt. Doch wird Vitamin C zumindest auch nicht schaden.

Symptome im Nasen- und Nebenhöhlen-Bereich

Am Anfang einer Infektion ist die Nase oft trocken und gereizt. Eine Anfeuchtung erfolgt durch eine Dampfinhalation mit heissem Wasser, auch mit Zusatz von Emser Salz, mit etwas Teedroge aus Lindenblüte oder mit wenigen Tropfen Thymian- bzw. Eukalyptusöl. Wenn die Verwendung einer Schüssel gerade nicht möglich ist, hilft es auch, ein Tuch mit heissem Wasser über die Nase zu legen oder einfach die Nase über eine Tasse dampfenden Kräutertee oder Glühwein zu halten.

Eine Einreibung der Nasenlöcher mit einer milden Nasencreme (keinen hautreizenden Erkältungsbalsam mit Minzöl verwenden!) bringt ebenfalls oft Erleichterung. Überraschend gut lässt sich die Sekretion der Nasenschleimhäute anregen, und zwar durch mehrfaches langsames Ausstreichen vom Nasenrücken seitlich nach unten hin. Auch neben der Nase von oben nach unten streichend ausgeführte Bewegungen sind wirksam.

Eine sehr starke reflektorische Anregung der Sekretion von Tränen und Nasensekreten erfolgt durch reizende Stoffe, wie sie beim Zwiebelschneiden freigesetzt werden. Nicht ohne Grund finden sich daher Zwiebel (und Knoblauch) in vielen Rezepten der Hausmedizin.

Im Stadium der viralen Infektion werden grosse Mengen eines durchichtigen Schleimes gebildet. Dieser reizt die Haut, die ohnehin durch das häufige Naseputzen irritiert ist, in diesem Bereich zusätzlich. Daher sollten natürlich möglichst weiche Papiertaschentücher benutzt werden. Den Naseneingangsbereich und die Oberlippe schützt man am besten mit einer festen Zinkpaste oder einer Babypo-Schutz-Salbe, nicht ohne zuvor diese Haut sorgfältig mit warmem Wasser gereinigt und danach sorgfältig abgetrocknet zu haben. Auch wenn es nicht gerade als fein gilt: Das Hochziehen und Herunterschlucken des Schleims entspricht der Natur – oder haben Sie schon einmal ein Tier mit Taschentüchern gesehen? Der Unterdruck beim Hochziehen entfernt auch Schleim aus den Nebenhöhlen, anstatt durch Überdruck noch Keime einzubringen. Und die geschluckten Viren werden vom darmassoziierten Immunsystem genau analysiert, sodass es anschliessend entsprechende Gegenmittel (Antikörper) erzeugen kann.

Der übermässige Schleimfluss lässt sich für einige Stunden durch Inhalation mit Kamille bremsen. Dazu ein bis zwei Kamillenteelöffel oder noch besser ein bis drei Teelöffel einer Kamillentinktur (zum Beispiel Kamillosan-Lösung) in eine Schüssel mit heissem Wasser (1 Liter) geben.

In späteren Stadien (am zweiten bis vierten Tag) verfestigt sich der Schleim und wird zunehmend gelb. Dabei wird die Nase verstopft, was unangenehme Gefühle erzeugt, zumal auch die Gänge zu den Nebenhöhlen verschlossen sind. Ausserdem besteht die Notwendigkeit, durch den Mund zu atmen, was für den oft ohnehin schon gereizten oder infizierten Hals nicht gerade angenehm ist. Gegen verstopfte Nase und Nebenhöhlen helfen sehr wirkungsvoll Inhalationen mit Minzöl oder Pfefferminzöl. Diese bewirken eine Täuschung der Kälterezeptoren der Nasengänge, und so wird die Nasenatmung

fast schlagartig wieder frei, auch die Nebenhöhlen. Zur Inhalation reicht es, einige wenige Tropfen Pfefferminz- oder Minzöl, ein bis zwei Beutel Pfefferminztee oder einen Strang eines Erkältungsbalsams in heisses Wasser zu geben. Beim Inhalieren die Augen schliessen, da sie sonst stark tränen.

Falls die Nasensekrete trockene Borken bilden, lassen sich diese durch Inhalieren wieder anfeuchten und lösen. Auch Nasenduschen können hilfreich sein.

Hals- und Rachenschmerzen, Reizhusten

Entzündete Schleimhäute in Rachen und Hals, insbesondere im Kehlkopfbereich, sind anfangs eher trocken. Hier hilft eine Anfeuchtung mit Flüssigkeit, am besten mit entzündungshemmender Kamille. Auch der nachfolgend besprochene Schutzfilm mit Schleimen oder Honig kann die Entzündung und Schmerzen indirekt lindern. Später gehen die Entzündungen oft mit einem unproduktiven Reizhusten einher. Durch Letzteren lösen sich Schleimhautgewebeschichten ab; in den dabei entstehenden Wunden liegen die Nervenendigungen offen da und produzieren Schmerzsignale und Hustenreiz. Der trockene Reizhusten mit sehr hohen Luftgeschwindigkeiten schädigt die Schleimhaut weiter. Hier ist ein Schutzfilm mit pflanzlichen Schleimstoffen sowohl gegen den Schmerz als auch gegen den Hustenreiz besonders wirksam. Man nimmt dazu sogenannte Schleimdrogen wie Eibischwurzel, Eibischblätter oder Spitzwegerichkraut in Form von Tee schluckweise ein und behält diesen möglichst lange im Mund/Rachen. Eine Alternative ist die Einnahme einer kleinen Menge ($\frac{1}{2}$ Teelöffel) eines konzentrierten Safts oder Sirups; auch dieser sollte möglichst lange im Mund/Rachen behalten werden. Bereits nach wenigen Minuten ist spürbar, wie Hals und Stimme sozusagen «geölt» werden und die Beschwerden nachlassen. Ein anderes Hausmittel ist Zwiebel mit Honig: Eine frische Zwiebel wird in kleine Stücke geschnitten und mit drei Esslöffeln Honig gemischt; das Ganze muss ein bis zwei Stunden ziehen, bevor die Zwiebelstücke abgesiebt werden. Nur bei sehr starkem Reizhusten, der auf solche Hausmittel nicht reagiert, sollte der zentrale Hustenblocker Codein eingenommen werden.

Schleimung

Sitzt zäher Schleim in der Luftröhre unter dem Kehlkopf beziehungsweise in den Verzweigungen der Bronchien, so kann dieser nicht richtig abtransportiert und abgehustet werden. Wenn der Schleim viskös bildet, hört der Arzt beim Abhören gurgelnde Rasselgeräusche. Eine Blockierung des Hustenreizes ist in diesem Stadium nicht sinnvoll, da sich sonst umso mehr Schleim ansammelt. Um diesen zu entfernen, helfen Abklopfen im Brust- und Rückenbereich oder Einreibungen mit Franzbranntwein oder Erkältungsbalsam.

Ein zu zäher Schleim ist dennoch schwer abzuhusten und wird deswegen mit chemischen Mitteln oder aber auf natürliche Weise dünnflüssiger gemacht. Es gibt nämlich zwei Sorten von Bronchialdrüsen, die Schleim beziehungsweise wässriges Sekret bilden. Um einen zu zähen Schleim auf natürliche Weise flüssiger zu machen, können die Bronchialdrüsen (die das wässrige Sekret bilden) angeregt werden: Dies geschieht durch die Inhalation ätherischer Öle oder 1-prozentiger Kochsalzlösung. Bitter-würzige Arzneipflanzen, zum Beispiel ätherische Öldrogen und Bitterstoffdrogen, wie sie in Husten- und Bronchialtees enthalten sind (Anis, Fenchel, Thymian, Schlüsselblume usw.), regen im Magen Rezeptoren an, die reflektorisch die Bildung von wässrigem Sekret in den Bronchien veranlassen. Überhaupt ist viel Trinken günstig, um eine Austrocknung der Atemwege zu vermeiden und einen zu festsitzenden Schleim zu verflüssigen.

Ursprünglich spricht weiss-klarer Schleim, der morgens auch etwas grünlichbraun gefärbt sein kann, für eine Virusinfektion, während gelber Schleim typisch für eine bakterielle Superinfektion ist.

Fieber

Fieber gehört zur natürlichen Abwehrreaktion gegen Infektionen und zeigt sich unter anderem an einer erhöhten Körpertemperatur. Eine Unterdrückung des Fiebers durch entzündungshemmende Medikamente ist zunächst nicht sinnvoll, da dadurch auch die Abwehrleistung des Immunsystems gehemmt wird; allerdings sind sehr hohe Körpertemperaturen belastend und können Krampfanfälle insbesondere bei Kindern auslösen. Körpertemperaturen über 39,5 Grad bei Erwachsenen beziehungsweise 40,0 Grad bei Kindern gelten da-

her als behandlungsbedürftig. Es lässt sich jedoch durchaus auch mit nicht-medikamentösen Massnahmen erfolgreich eingreifen.

Der kalte Wadenwickel wird allerdings oft falsch beschrieben. Erstens kann damit natürlich nur dann eine Temperatursenkung erreicht werden, wenn die Waden auch wirklich warm sind – es gibt nämlich auch Fieberformen, bei denen die Körpertemperatur am Körperstamm erhöht ist, wobei stressbedingt die Extremitäten relativ schlecht durchblutet und entsprechend kühl sind. Zweitens ist der Wickel eher lauwarm auf die heissen Waden anzulegen, um eine Reaktion in Form einer Minderdurchblutung zu vermeiden. Der Wickel kühlt nämlich durch Verdunstung auch in lauwarmem Zustand gut, wenn er sehr nass angelegt wird und nicht mit mehreren Lagen anderer Tücher oder gar Folie abgedeckt wird. Der Wickel ist darum auch immer wieder neu anzufeuchten, sobald er halbtrocken geworden ist. Unter den genannten Bedingungen kann ein Wadenwickel die Körpertemperatur bei Kindern rasch um $\frac{1}{2}$ bis 1 Grad senken. Noch wirkungsvoller sind temperaturabsteigende Halbbäder (in die Badewanne nur so viel Wasser einlaufen lassen, dass die Beine bedeckt sind). Beginnend mit warmen Temperaturen um 36 Grad wird kaltes Wasser zugegossen, bis die gewünschte Abkühlung erreicht ist.

Eine weitere Massnahme zur Fiebersenkung ist eine Schwitzkur. Dahinter steht die Beobachtung, dass der oft bedrohlich erscheinende Temperaturanstieg in der Regel bei völlig trockener, heisser Haut stattfindet. Wird dabei jedoch die Schweissbildung angeregt, geht die Temperatur nicht mehr weiter hoch, sondern wieder leicht zurück. In der alten Medizin wurde dieser Übergang ins Schwitzen die Heilkrise genannt; die einsetzende Schweissbildung wurde als Ausscheidung der nunmehr vom Körper besiegten Krankheitsstoffe betrachtet und somit begrüsst. Zur Förderung des Schwitzens eignet sich nachgewiesenermassen Lindenblütentee oder Holunderblütentee, ein bis zwei Tassen heiss getrunken, und dazu dick ins warme Bett eingehüllt. Nach einer gewissen Zeit des Schwitzens (20 Minuten oder mehr, sofern als angenehm empfunden) kann eine kalte Waschung angeschlossen werden; es genügt jedoch auch, trockene Nachtwäsche anzuziehen.

Sollten diese Massnahmen nicht ausreichen, so kann medikamentös eingegriffen werden: Das Mittel der ersten Wahl ist Paracetamol in normaler Dosis (niemals höhere Dosierungen einnehmen, als auf der Packung angegeben). Fieber bei Kleinkindern und bei Menschen mit Kreislaufproblemen sollte durch einen Arzt behandelt werden.

Bronchitis

Im Zusammenhang mit einer Erkältung kommt es fast immer zu einer Beteiligung der Luftröhre und Bronchien. Solange der abgehustete Schleim (Auswurf) glasig ist, ist die erste Phase der Infektion mit Viren noch im Gange. Später wird der Auswurf eitrig und manchmal blutig als Zeichen einer bakteriellen Übersiedlung. Fachleute – nicht etwa nur die kritischen Anhänger der Naturheilkunde – sind sich einig, dass Antibiotika ausser in besonderen Fällen hier nicht angezeigt sind.

Wenn die bereits angesprochenen Hausmittel (Dampfinhalationen, Kräutertees, pflanzliche Hustensäfte, Einreibungen und Brustwickel usw.) helfen meistens genauso gut. Die Reihe der pflanzlichen Arzneimittel umfasst Kombinationen aus Thymian, Schlüsselblume, Johanniskraut, Anis, Fenchel, Kamille, Süssholz und Zwiebel. Auch Urtinkturen verringern nachgewiesenermassen die Ausprägung der Symptome und die Dauer einer Bronchitis.

Aber auch die anderen Hausmittel sind nicht zu verachten:

Einreibungen mit Erkältungsbalsam im Hals- und Brustbereich (auch Rücken) wirken über eine Anregung der Hautdurchblutung reflektorisch auf die Funktion der Bronchien beziehungsweise Lungen. Die im Balsam enthaltenen ätherischen Öle wirken aber auch beim Einatmen angenehm und sekretolytisch auf die Luftwege, werden überdies durch die Haut aufgenommen und anschliessend über die Lunge wieder abgeatmet. Ähnliches gilt für Brust- und Halswickel mit Kräuterzusätzen. Den früher bei Lungenentzündungen bewährten Senfwickel (mit angerührtem Senfmehl) empfehlen wir jedoch wegen seiner starken Reizwirkung für den Hausgebrauch weniger.

Chronische Mandelentzündung

Gerade bei Kindern im Kindergartenalter werden die Mandeln durch häufige Infektionen der Atemwege stark belastet, da sie als Abwehrsystem im Rachen fungieren. Wenn die Mandeln andauernd so stark anschwellen, dass sie ein Hindernis für die Atmung darstellen, müssen sie gegebenenfalls operativ entfernt werden. Andererseits wird heute versucht, diese OP möglichst zu vermeiden – solange die Chance besteht, dass nach den ersten Monaten und Jahren das Immunsystem so weit gereift ist, dass weniger Infekte auftreten und die Mandeln in ihrer Grösse wieder abnehmen. Wichtig ist dabei, die Kinder anzuleiten, durch die Nase zu atmen, damit nicht andauernd reizende Luft mit Erregern direkt auf die Mandeln strömt.

Gurgeln mit entzündungshemmender Kamille, Hustentee, Halswickel mit Zwiebel oder Waschungen sind bewährte Mittel zur Förderung der Abheilung einer Mandelentzündung.

Ein Aufenthalt (Kur) im Hochgebirge oder an der See vermag oft eine günstige Umstimmung herbeizuführen, hierbei stabilisiert sich das Immunsystem und die chronische Mandelentzündung klingt ab. Auch Kneippkuren haben sich bewährt.

Nasennebenhöhlenentzündung (Sinusitis)

Eine chronische Infektion der Nebenhöhlen liegt vor, wenn diese nahezu permanent von viralen und bakteriellen Infektionen betroffen sind. Es wird unterschieden zwischen der Stirnhöhle, den Nasennebenhöhlen und den Bereichen am Ohr. Die permanente Infektion und Entzündung verändert langfristig die Schleimhaut und macht eine natürliche Besiedlung mit unpathogenen Keimen schwierig. Andererseits kommen normale Antibiotika in diese Bereiche schlecht hinein, es sei denn, der HNO-Arzt nimmt lokale Spülungen vor, die aber auch immer die Gefahr einer Verschleppung weiterer Keime bergen.

Leider entsteht beim Schnäuzen in ein Taschentuch hoher Druck, sodass Erreger aus dem Nasenbereich in die Nebenhöhlen gepresst werden. Daher wäre ein «Hochziehen» von Sekreten aus dem Nasenbereich günstiger, auch wenn dies gesellschaftlich bei uns kaum akzeptiert wird. Ein zumindest gelegentliches Schlucken von Sekret ist günstig, da in diesem Fall die Keime dem darmassoziierten Immunsystem präsentiert werden, wodurch das gesamte Immunsystem besonders effektiv angeregt wird.

Chronische Bronchitis/ Chronisch obstruktive Lungenerkrankung

Besondere durch jahrelanges Rauchen wird die Oberfläche der Bronchien mit ihren empfindlichen Flimmerhärchen geschädigt. Diese Härchen haben die Aufgabe, Schleim und Fremdkörper nach oben zu transportieren, wo sie entsprechend abgehustet oder geschluckt werden können. Diese Reinigungsfunktion entfällt bei einer Schädigung der Flimmerhärchen und dazu kommt, dass nur noch weniger Schleim gebildet wird, der ferner auch noch recht zäh ist. Der passive Raucher hat dadurch eine stark eingeschränkte Atemfunktion, die sich wiederum negativ auf das Herz auswirkt, und er ist oft Infektionsanfälliger.

Aber auch chronifizierte Bronchieninfektionen führen zur Verdickung der Schleimhaut und zu einer eingeschränkten Funktion des Flimmerepithels.

Der nicht richtig abtransportierte Schleim verursacht einen unproduktiven Reizhusten und den Zwang, sich andauernd zu räuspern, was im Volksmund als «Raucherlunge» bezeichnet wird. Durch die dauernde Reizung kommt es zu einer Entzündung der Schleimhäute. Tritt zusätzlich noch eine Infektion hinzu, verschlimmern sich die Symptome Luftnot, andauernder Husten und Hustenreiz sowie Auswurf. Deswegen empfiehlt sich für Patienten mit chronisch obstruktiver Lungenerkrankung die jährliche Grippeimpfung.

Bei chronischer Bronchitis ist das weitere Rauchen besonders tragisch, da die Atemwege keine Chance auf Regeneration haben. Hingegen macht es Sinn, mit dem Rauchen aufzuhören: Wenn auch nicht sofort, tritt doch immerhin nach Monaten und Jahren eine Regeneration der Schleimhäute ein. Die Restfunktion der Schleimhäute kann durch Dampfinhalationen mit ätherischen Ölen, zum Beispiel Eukalyptus, angeregt werden; mit Husten- und Bronchialtee mit ätherischen Öldrogen und mit Bitterstoffdrogen wird die wässrig-seröse Sekretion gefördert (wie vorne beim Reizhusten beziehungsweise bei der akuten Verschleimung beschrieben).

Asthma bronchiale

Beim Asthma ist die Atemfunktion eingeschränkt: Zu enge Querschnitte in den Bronchiolen erhöhen den Widerstand derartig, dass nicht genügend frische Luft in die Lungen gebracht werden kann. Beim Asthma-Anfall tritt durch den Stress in der lebensbedrohlichen Situation eine weitere Verengung der Atemwege (durch Verkrampfung der entsprechenden Muskeln in den Bronchiolen) sowie eine Schleimbildung ein, was der Atmung zusätzlichen Widerstand entgegengesetzt. Bei einer panikartigen, unkontrollierten Atmung wird die Effizienz so verschlechtert, dass es zu einem deutlichen Sauerstoffmangel im Blut kommen kann. Hier hilft am besten das Atmen von mit Sauerstoff angereicherter Luft in Verbindung mit Herz-Kreislaufstärkenden Mitteln und Beruhigungsmitteln.

Letztendlich kann Asthma in Unterformen eingeteilt werden: Beim allergischen Asthma liegt eine Allergie, zum Beispiel gegen Hausstaub, vor. Bei anderen Formen ist die Atmung durch Schäden an den Atemwegen, insbesondere an den Bronchien, beeinflusst, oft durch jahrelanges Rauchen bedingt und auf Grundlage einer chronischen Bronchitis (siehe oben). Häufig ist auch die Herzfunktion in Mitleidenschaft gezogen; meist funktioniert in diesem Fall die für die Lungendurchblutung zuständige rechte Herzhälfte nur eingeschränkt (Rechtsherzinsuffizienz), zudem gibt es kombinierte Ursachen für ein Asthma.

Asthma-Patienten können jedoch einiges tun, um Asthmaanfälle zu vermeiden. Durch eine Schulung in richtiger Atemtechnik kann die Effizienz der Atmung auch bei einem drohenden Anfall erhalten bleiben. Die Pflege der Atemwege (wie bei chronischer Bronchitis) und das Vermeiden von Rauch hat Priorität; gegebenenfalls kann eine Desensibilisierung bei Allergien durchaus sehr sinnvoll sein. Klar ist, dass Übergewicht nicht nur den Sauerstoffbedarf des Körpers erheblich erhöht, sondern das Zwerchfell aus dem Bauchraum nach oben drückt und damit den Lungen den notwendigen Raum nimmt. Auch für Asthmatiker wird die jährliche Gripeschutzimpfung empfohlen.

Wenn die Atemnot nicht nur anfallweise auftritt, sondern ständig besteht, spricht man von chronisch obstruktiver Lungenerkrankung COPD (siehe oben).

Herz-Kreislauf-Probleme

Hochdruck

Zu hoher Blutdruck ist eine nicht ungefährliche Erscheinung, obwohl und gerade auch weil Bluthochdruck zunächst ohne Beschwerden auftritt. Denn Bluthochdruck ist ein Risikofaktor für lebensbedrohliche Herzinfarkte und Schlaganfälle. Ferner spielt Hochdruck in Bezug auf andere Erkrankungen, wie Durchblutungsstörungen, Alzheimer, Nierenversagen usw. eine ernst zu nehmende Rolle.

Bei der Erfassung des Blutdruckes wird der Druck gemessen, der am Oberarm angelegt werden muss, um den Blutfluss während der Herzaktion (= systolischer Blutdruck) sowie während der Herzfüllung (= diastolischer Blutdruck) abzudrücken. Korrekt wird der Blutdruck folglich durch zwei Werte bestimmt: durch den höheren Blutdruck, der systolischer Blutdruck genannt wird, sowie den niedrigeren Wert, den diastolischen Blutdruck. Der Normalwert bei jungen ge-

sunden Erwachsenen liegt bei 120/80 mm Hg (entsprechend der Quecksilbersäule auf den alten Messgeräten). Eine Erhöhung des systolischen Blutdruckes kann stressbedingt sein, wenn das Herz sehr stark schlägt und der Widerstand für den Blutfluss in verengten Gefässen (zum Beispiel der Haut) erhöht ist. Höhere systolische Werte werden aber auch erreicht, wenn die Arterien ihre ursprüngliche Elastizität durch Arteriosklerose (Gefässverkalkung) verloren haben, wobei in diesem Fall meist der diastolische Wert erniedrigt ist. Ein erhöhter diastolischer Wert kann hingegen Ausdruck eines Hemmnisses in der Ansaugphase des Herzens sein; oft entsteht er auch infolge einer zu grossen Menge zirkulierenden Bluts (dieser Umstand müsste eigentlich von den Nieren durch verstärkte Urinproduktion rasch behoben werden).

Wo aber ist die Grenze zwischen normal und krankhaft? Hierzu gibt es aus den letzten Jahren völlig unterschiedliche Angaben, und die Mediziner streiten, ob eine Absenkung der Grenzen auf 140 zu 90 sinnvoll sei – in diesem Fall würden fast ein Drittel der Bevölkerung und sogar fast die Hälfte der über 60-Jährigen ein Krankheitsetikett zugeordnet bekommen. Bei Blutdruckwerten über 160/100 läge demnach eine mittelschwere Hypertonie und bei Werten über 180/110 eine schwere Hypertonie vor. Letztendlich spielt neben dem Alter eine grosse Rolle, ob weitere Risikofaktoren vorliegen. Das kardiovaskuläre Risiko (Auftreten eines lebensbedrohlichen Ereignisses in den nächsten 10 Jahren) steigt bei schwerem Hypertonus von ca. 15 % auf fast 40 % an.

Aus neuen Studien an Patienten nach einem Schlaganfall oder einer transitorischen ischämischen Attacke (vorübergehender Sauerstoffmangel im Gehirn) sowie an Typ-II-Diabetikern ergab sich, dass der Blutdruck mit blutdrucksenkenden Mitteln möglichst unter 140/90 gesenkt werden sollte. Ansonsten müssen bei gesunden Menschen mit Blutdruckwerten um 140/90 nicht gleich blutdrucksenkende Mittel eingesetzt werden, erst recht nicht, wenn ein höheres Alter vorliegt. Freilich ist beim jüngeren Menschen die Chance grösser, dass der Blutdruck mit nichtmedikamentösen Massnahmen gesenkt werden kann – oder mit Blutdruckmitteln in recht niedriger Dosierung.

Andererseits gibt es viele Personen, die in Lebensgefahr sind, weil der hohe Blutdruck selbst meist keine Beschwerden verursacht; diese Menschen können und sollten etwas gegen ihren Bluthochdruck unternehmen.

Der Blutdruck wird direkt von verschiedenen Systemen (Stresshormon, Niere) und von den Eigenschaften der Blutgefässe beeinflusst. Entsprechend kann versucht werden, einen erhöhten Blutdruck nach Ursachen zu unterteilen und gezielt zu behandeln. In der Praxis wird leider seit etlichen Jahren eher von den gerade aktuellen Medikamenten ausgegangen, und mit diesen werden alle Hochdruckpatienten behandelt, unabhängig von weiteren Überlegungen. Dies ist möglicherweise insofern zu rechtfertigen, dass bei den meisten Menschen doch Mischformen mit mehreren gestörten Regulationssystemen vorliegen. Falls ein Mensch mit Hochdruck nicht auf das verschriebene Medikament anspricht, kann immer noch ein anderes Medikament eingesetzt werden. So hat sich schon seit Langem die Bezeichnung *essentielle Hypertonie* eingebürgert, als eine Form des Bluthochdrucks, dessen Ursache man nicht genauer kennt (oder kennen will). In Wirklichkeit entstehen Hypertonien aber nicht einfach so durch Vererbung oder Schicksal, sondern hängen ganz wesentlich von unserer zivilisierten Lebensweise ab: Zu viel Essen, zu wenig Bewegung und zu viel Stress haben einzeln und noch schlimmer in ihrer Kombination Auswirkungen auf den Blutdruck. Übergewichtiges und zu fettes Essen erhöhen die Fett- und Cholesterinwerte (Hypercholesterinämie), die wiederum direkt die Arteriosklerose (Gefässverkalkung) fördern. Zu wenig Bewegung fördert direkt Übergewicht und Verfettung, es kommt zu mangelnder Anpassungsfähigkeit und einer Regulationsstarre der gesamten Herz-Kreislaufregulation sowie zu einer ungenügenden Gegenregulation nach jeglicher Stressbelastung. Zu viel psychischer Stress ohne entsprechende körperliche Abreaktion hält den Menschen in andauerndem Alarmzustand, inklusive eines erhöhten Blutdrucks und reichlich Fett und Zucker im Blut. Es ist einleuchtend, dass diese unnormalen Verhältnisse auf Dauer von den Regulationssystemen unseres Körpers als normal- beziehungsweise Sollzustand angesehen werden; damit ist

der Bluthochdruck vorgegeben und kann nur noch mit medikamentösen Tricks gesenkt werden.

Eine leichte Erhöhung des Blutdruckes im zunehmenden Alter ist bei fast allen Menschen zu beobachten und muss in der Regel nicht behandelt werden. Werden gewisse Werte überschritten, ist eine Behandlung im Sinne einer Vorbeugung jedoch sinnvoll, um die anfangs angesprochenen Komplikationen zu vermeiden. Dies ist insbesondere dann sinnvoll, wenn ausser dem Hochdruck noch andere Risikofaktoren vorliegen. Wird ein Bluthochdruck beziehungsweise die Neigung dazu in jungen Jahren festgestellt, lässt sich die Entwicklung durchaus ohne Medikamente stoppen oder mindestens verzögern. Die Verschlimmerung eines Hochdrucks, der seit Jahrzehnten besteht, kann zwar durch nicht-medikamentöse Massnahmen verzögert werden, er lässt sich aber kaum zurückentwickeln, sodass die notwendigen blutdrucksenkenden Mittel nicht einfach weggelassen werden dürfen.

Gewichtsabnahme und regelmässige körperliche Betätigung sind für sich und auch in ihrer Kombination durch zahlreiche Studien bestätigte Faktoren, die den Blutdruck senken. Das neue Stichwort hier ist «Lebensstiländerung». Damit wird letztendlich wieder an uralte Ideen traditioneller Medizinsysteme und der Naturheilkunde angeknüpft. Ein hoher Salzkonsum wirkt sich auf Blutvolumen und Nierenfunktion aus – bei etwa der Hälfte der Hypertoniker gibt es eine deutliche Abhängigkeit des Blutdrucks vom Salzkonsum. Eine Mittelmeerdiät (salzarm, fischreich, gemüsereich) ist für eine Senkung des Blutdrucks und für die Lebensverlängerung besonders günstig.

Abhärtung gegen Stress durch Kaltwasserreize und kurze intensive körperliche Belastungen

Ein gewisses Ausdauertraining, und wenn es nur ausgiebiges Wandern oder Radfahren ist, bringt die Durchblutungsregulation in Gang, ebenso warm-kalte Wechselduschen oder der Gang in die Sauna. Eine stressadaptierte Lebensweise (siehe Stress) ist für den Menschen mit Bluthochdruck wichtig, wobei auch erlernt werden sollte, mehr Ruhe und Gelassenheit zu entwickeln.

Das Vermeiden weiterer Risikofaktoren (Hypercholesterinämie, Rauchen, Übergewicht) ist enorm wichtig. Es ist durchaus sinnvoll, professionelle Hilfe bei der Raucherentwöhnung sowie bei der Ernährung in Anspruch zu nehmen.

Zu niedriger Blutdruck/Kreislauf labilität

Menschen mit auffällig niedrigem Blutdruck (Hypotonie) haben eher junge Menschen. Wenn keine Beschwerden vorhanden sind, ist eine Therapie nicht notwendig, da niedriger Blutdruck langfristig günstiger ist als zu hoher. Störend ist aber doch eine mit niedrigem Blutdruck verbundene Neigung zu Müdigkeit, Erschöpfung, Kälteempfindlichkeit und schlimmstenfalls Ohnmachtsanfällen. Letztere treten meist beim plötzlichen Aufstehen auf, weil die entsprechende Regulation durch extrem hohe Stresshormonausschüttungen erfolgt, wobei das Herz ineffektiv zu rasen anfängt, anstatt kräftiger zu schlagen. Damit hier keine Unfälle passieren, ist anzuraten, langsam aufzustehen – nicht bevor ein paar Mal tief Atem geholt und die Muskulatur an Armen und Beinen ein paar Mal angespannt oder bewegt wurde.

Letztendlich lässt sich ein schlapper Kreislauf durch Reize und Training sofort anregen, bei deren regelmässiger Anwendung durchaus auch auf Dauer. Zu den Ersteren gehören Kaltreize nach Kneipp. Schon leichtes, aber einigermaßen regelmässiges körperliches Training – zügiges Gehen reicht für den Beginn bereits aus – trainiert die Regulation und die Durchblutung sowie die Herzkraft. Das trainierte System muss beim Aufstehen nicht mehr so viel Stresshormon ausschütten, und der Blutdruck wird stabiler (und etwas höher – dabei aber niemals zu hoch). Statt Medikamenten oder übermässig viel Koffein (in normalen Mengen sind einige Tassen Kaffee oder Tee das geringste «Medikament», das den Blutdruck leicht anhebt) ist das regelmässige Wechselduschen zu bevorzugen (Abschluss mit einem kalten Duschgang). Zur Erhöhung des Blutdruckes ist auf eine ausreichende Wasserzufuhr zu achten, auch genügend Mineralien – spe-

ziell Natrium und Kalium – sollten über Salz, Mineralwasser oder Mineraltabletten zugeführt werden (insbesondere, wenn eine Neigung zu starker Schweißbildung besteht). Es konnte gezeigt werden, dass eine Aromatherapie mit Rosmarin den Kreislauf aktiviert und ein warmes Bad mit hoch dosiertem Rosmarinölzusatz den Blutdruckabfall verringert.

Durchblutungsstörungen

Bei den Durchblutungsstörungen im Bereich der Arterien, Arteriolen und Kapillaren (Venen siehe nächsten Abschnitt) wird zwischen funktionellen und organisch bedingten Durchblutungsstörungen unterschieden; die Letzteren stehen in Zusammenhang mit Arteriosklerose, d.h. der Durchfluss ist wegen Verkalkungen beziehungsweise Blutgerinnseln (Thromben) eingeschränkt; wenn es zum kompletten oder teilweisen Verschluss der Arterien kommt, wird dies als periphere Verschlusskrankheit bezeichnet (im Volksmund bekannt als Raucherbein). Zur Vorbeugung gelten dieselben Regeln wie bei Hypercholesterinämie beschrieben. Bei der Behandlung von Durchblutungsstörungen und Gefässverschlüssen sind diese Empfehlungen unbedingt zu berücksichtigen, um das Fortschreiten der Arteriosklerose aufzuhalten.

Die **periphere Verschlusskrankheit** wird in verschiedene Stadien eingeteilt, je nach Funktionsfähigkeit bis hin zum Absterben von Gewebe beziehungsweise der ganzen Extremität, was eine Operation beziehungsweise Amputation notwendig macht. In den mittleren Stadien ist typisch, dass bei entsprechender körperlicher Belastung, zum Beispiel beim Gehen, den Muskeln aufgrund des behinderten Zuflusses nicht genügend Sauerstoff zugeführt wird und in der Folge ein durch Sauerstoffmangel bedingter Muskelschmerz auftritt. Dieser veranlasst die Patienten, stehen zu bleiben, bis nach einiger Ruhezeit der Sauerstoffmangel wieder einigermaßen ausgeglichen ist; die Krankheit trägt auch den Namen «Schaufensterkrankheit», weil der Patient es in der Stadt so einzurichten weiss, dass er die Ruhepause

gerade vor einem Schaufenster einlegt, um nicht so aufzufallen. Die tägliche Gehstrecke wird mit zunehmender Schwere der Durchblutungsbeschränkung immer kürzer. Schlimmstenfalls werden Areale nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt und es kommt zum Absterben von Gewebe, meist an der Fusssohle im Vorfussbereich, was schlimmstenfalls eine Amputation notwendig machen kann.

In leichteren Stadien ist Bewegung bis zur Schmerzgrenze sehr zu empfehlen, da ein mässiger Sauerstoffmangel das beste Mittel zur maximalen Erweiterung der Arterien ist. Bei einem vollständigen Verschluss der Arterien bilden sich nach einiger Zeit Umgehungszirkulationen, vorausgesetzt, das Rauchen wird aufgegeben. Auf die Mikrozirkulation wirken sich hoch dosierter Knoblauch und gewisse Durchblutungsfördernde Medikamente nach ärztlichem Rezept günstig aus. Um das Auftreten von Blutgerinnseln zu vermeiden, ist wie zur Vorbeugung gegen Herzinfarkt die Einnahme gerinnungshemmender Mittel sinnvoll, zum Beispiel Acetylsalicylsäure in niedriger Dosis oder hoch dosiertes Fischöl.

Eine notfallmässige klinische Behandlung ist bei plötzlich auftretenden Verschlüssen nötig, um diese operativ zu entfernen oder medikamentös «aufzulösen». Auch bei schleichend erworbenen Durchblutungsstörungen muss der Arzt aufgesucht werden, um gegebenenfalls durch starke Blutgerinnungshemmer zu verhindern, dass weitere Verschlüsse an den Extremitäten oder gar am Herzen oder im Gehirn auftreten. Ausserdem können eventuell gefässerweiternde Mittel genommen werden, um eine maximale Weitstellung der verengenden Gefässe zu erreichen.

Bei **funktionellen Durchblutungsstörungen** ist die Durchblutung der Haut zumeist durch Stress und Bewegungsmangel eingeschränkt, wodurch ein Kältegefühl gefördert wird und der Körper als Reaktion die Hautdurchblutung noch weiter verringert; Bewegung und Wärme schaffen rasch Abhilfe. Zur besseren Durchblutungsregulierung auf Dauer sind eine Reiztherapie mit wechselwarmen Temperaturreizen nach Kneipp (Wechselanwendungen) oder Saunagänge sinnvoll, um

die Unempfindlichkeit gegen Kälte zu steigern. Manchmal entstehen solche Durchblutungsstörungen in Zusammenhang mit zu niedrigem Blutdruck. Funktionelle Durchblutungsstörungen können aber auch Ausdruck einer Herzerkrankung (Herzinsuffizienz) sein, was vom Arzt abzuklären und gegebenenfalls zu behandeln ist.

Selten kommt hingegen eine Kälteallergie oder eine Überreaktion durch Verengung der Arterien an den Fingern (M. Raynould) vor. Hierbei kann versucht werden, die Fingerarterien und den gesamten Körper vorsichtig zu trainieren, indem Kneippanwendungen zunächst an den nicht betroffenen Körperteilen eingeübt werden (eventuell fürs Erste lauwarm beginnen), und später vorsichtig auch die betroffenen Hände mit immer kühlerem Wasser oder Wechselanwendungen mit sehr kurzen Kaltphasen behandelt werden.

Venenleiden

Mit dem Alter verlieren die Venen an den Beinen an Spannkraft und es ergeben sich Ausweitungen, die sogenannten **Krampfadern**. Venenprobleme entstehen bei Frauen häufig infolge einer Schwangerschaft oder wegen ihres weicheren Bindegewebes und treten meist früher auf als bei Männern; diese sind im Durchschnitt rund ein Jahrzehnt später betroffen.

Durch unseren aufrechten Gang lastet auf den Beinvenen, die das Blut zum Herzen zurückführen, ein sehr hoher Druck. Es gibt dort ein tief liegendes Venensystem und ein äusseres, das sich unter der Haut befindet. Beide Systeme sind an einigen Stellen miteinander verbunden. Damit das Blut nicht rückwärts zu den Füßen und von innen nach aussen fliesst, gibt es an diesen Verbindungsstellen und an anderen Stellen Venenklappen mit einer Ventilfunktion, sodass Blut nur nach oben und nach innen fließen kann.

Beim Gehen wirkt die Muskulatur der Beine in Zusammenhang mit den Ventilen wie eine Zusatzpumpe: Bei Kontraktion der Waden-

muskulatur wird das Blut nach oben Richtung Herzen gepresst; bei der Muskellockerung fliesst Blut von weiter unten und von aussen nach. Bei unnatürlich langem Stehen oder Sitzen und insbesondere bei Abflusshindernissen wie Schwangerschaft oder zu grosser Leibeshülle, einschnürender Bekleidung usw. steigt der Druck im Venensystem an und die Venen dehnen sich aus wie ein Luftballon. Dabei verlieren die Venenklappen ihre Verschlussfunktion gegen rückwärts fließendes Blut. Die Venenklappen können schliesslich auch dauerhaft funktionsuntüchtig werden. Dies führt zum Verlust der Pumpfunktion, und das Blut drückt ins äussere Venensystem, wo kein Gegendruck von der Muskulatur vorhanden ist, sondern nur der schwache Gegendruck der Haut. Es kommt zu Aussackungen und Erweiterungen der äusseren Venen, in denen sich das Blut staut, so dass eine bläuliche Farbe durchscheint: Krampfadern hiessen vermutlich früher «Krummadern». Es ist aber nicht nur ein kosmetisches Problem: Der erhöhte Druck im Venensystem presst durch die Venenwände Flüssigkeit ins Gewebe. Es kommt zum Anschwellen der Beine und Füsse, mit einem dumpfen Gefühl müder, schwerer Beine. Bei dieser **chronischen Veneninsuffizienz** werden verschiedene Grade unterschieden, je nachdem, welche Klappen noch funktionieren. Schlimmstenfalls ist der venöse Blutrückfluss zum Herzen derartig gestört, dass das Gewebe nicht mehr genügend mit Sauerstoff versorgt wird. Es entstehen schlecht heilende Wunden («offene Beine») an typischen Stellen oberhalb der Knöchel.

Bei der Venenentzündung (Phlebitis) besteht die Gefahr, dass sich in den Venen beziehungsweise in den Krampfadern Blutgerinnsel bilden (**Thrombophlebitis**). Gefürchtet ist deren Lösung und Wegschwemmung. Insbesondere Blutgerinnsel aus einer Thrombose der tiefen Venen können lebensbedrohlich werden, wenn sie durch das Herz in die Lunge geschwemmt werden und sich dort unter Verstopfung der Lungengefässe festsetzen – es entsteht eine Lungenembolie. Aber auch eine thrombosierte oberflächliche Krampfader benötigt schon lange ärztliche Therapie, sodass heute in vielen Fällen ein schnelles operatives Vorgehen rascher zum Erfolg führt. Auch wenn eine Venenentzündung grundsätzlich etwas ganz anderes darstellt als

eine Veneninsuffizienz, so entsteht Thrombophlebitis doch bevorzugt bei Menschen, bei denen der venöse Rückfluss durch eine Veneninsuffizienz verlangsamt ist. Insofern sollte eine Veneninsuffizienz gleich von Anfang an durch entsprechende Massnahmen in Grenzen gehalten werden.

Statt langen Stehens oder Sitzens ist es sinnvoll, sich zwischendurch immer wieder Bewegung (zum Beispiel durch Fussgymnastik im Sitzen oder Liegen) zu verschaffen, um einen Venenstau zu vermeiden, oder die Beine hochzulegen auf einen Stuhl oder ganz hoch auf einen Tisch. Kühlung tut den schlaffen Venen an heissen Sommertagen gut: Wassertreten nach Kneipp oder kalte Kniegüsse können dann ruhig etwas länger ausgedehnt werden. Sind jedoch bestimmte Klappen geschädigt, nützt die beste Bewegung kaum etwas ohne eine wirkungsvolle Kompression durch vom Fachmann (Sanitätshaus) angepasste Kompressionsstrümpfe. Diese sind zwar lästig, aber sie verhindern, dass das Blut vom tiefen Venensystem ins äussere Venensystem fliesst und sozusagen nur hin- und herpendelt, ohne dem Herzen näher zu kommen. Pflanzliche Venenmittel wie Rosskastanienextrakt vermindern bei regelmässiger Einnahme die Durchlässigkeit der Venenwände und verringern somit die Neigung zu Wassereinlagerungen und Schwellungen (Ödemen). Gegen das Gefühl der schweren Beine sowie die Wassereinlagerung hilft auch die äusserliche Anwendung von Arnika als Salbe oder Gel.

Je nach Situation ist ein operativer Verschluss der beschädigten Venenklappen sinnvoll – dabei wird allerdings oft auch gleich die äussere Vene mit den unschönen Krampfaden komplett entfernt («Venenstripping»). Dieses soll nicht aus lediglich kosmetischen Gründen erfolgen, da selbst ein nur noch teilweise funktionierendes äusseres Venensystem der natürlichen Funktion noch am besten entspricht. Oft treten nämlich nach Entfernung des äusseren Venensystems nach einigen Jahren wieder venöse Beschwerden wie Schweregefühl und Ödeme auf, wenn das innere Venensystem den Abfluss nicht bewältigen kann.

Störungen im Bereich Magen/Darm

Bäurebedingte Magen-Darm-Beschwerden

Bäurebedingte Beschwerden im Magen-Bereich entstehen, wenn zu viel Säure gebildet wird und dadurch die Schleimhäute angegriffen werden. Die im Magen gebildete Salzsäure hat durchaus den Sinn, dass mit der Nahrung zugeführte Keime abgetötet werden. Im sauren Milieu des Magens kann die Spaltung der Eiweisse durch Pepsin beginnen. Normalerweise ist die Schleimhaut des Magens durch einen Schutzmechanismus vor Selbstverdauung geschützt. Durch Stress, Schmerzmittel und bestimmte Erreger im Magenbereich (Helicobacter) kann dieser Mechanismus seine Funktion verlieren. Es kommt in der Folge zu Entzündungen im Bereich der Magenwand (Gastritis) oder auf Dauer schlimmstenfalls zu einem Magengeschwür.

Wenn ständig zu viel Säure gebildet wird, kann es aber auch im Zwölffingerdarm zu einer Übersäuerung kommen. Dort kann ein Duodenalgeschwür auftreten. Normalerweise wird die Säure jedoch durch den Mageninhalt gepuffert und gelangt nicht unverdünnt in den Zwölffingerdarm.

Funktioniert hingegen der obere Magenverschluss nicht richtig, gelangt saurer Mageninhalt rückwärts in die Speiseröhre (Reflux-Ösophagitis). Die Schleimhaut der Speiseröhre hat überhaupt keinen Schutz gegen Säure und reagiert empfindlich mit Entzündung und Schmerz hinter dem Brustbein, dem sogenannten Sodbrennen. Hier handelt es sich nicht um die Bildung von zu viel Säure, sondern die Säure kommt durch Rückwärtsbewegung an den falschen Ort. Als erste Massnahme hilft daher oft das Hochlagern des Oberkörpers, zum Beispiel mit einem Keil im Bett. Neben den weiter unten genannten Massnahmen einer Säureneutralisierung oder Säureblockade kann die Magenentleerung auch mit pflanzlichen oder chemischen Mitteln gefördert werden, um so den Rückfluss zu verringern.

Bei gelegentlich auftretenden säurebedingten Beschwerden kann ohne Weiteres zu Selbsthilfemassnahmen gegriffen werden. Die Säure kann durch basische Mittel (Antacida), mittels Heilerde (Luvos-Heilerde wirkt gleichzeitig als Antacidum) oder Ballaststoffe wie Flohsamen, Leinsamen, Haferflocken usw. neutralisiert werden. Auch andere Bindemittel wie Silicea-Gel binden überflüssige Säure und verbessern den Schutzmantel der Schleimhaut.

Gegen eine bereits entzündete Schleimhaut helfen Heilpflanzentees mit Kamille und Süssholz.

Bei regelmässig auftretenden säurebedingten Beschwerden kann Ihr Arzt feststellen, ob eine Helicobacter-Infektion zugrunde liegt. Diese kann mit einer Medikation aus Antibiotika und Säurehemmern über einige Wochen beseitigt werden.

Bei regelmässigen Beschwerden und bereits in der Endoskopie sichtbaren Veränderungen der Schleimhaut oder gar bei einem Geschwür (Ulcus) ist eine Säureblockade sinnvoll. Die Gruppen der H2-Blocker und Protonenpumpenhemmer unterbinden die Säurebildung nahezu komplett; diese hat zwar einen Nutzen, wird aber nicht unbedingt für die Verdauung benötigt. Es kommt darunter zur raschen Abheilung der Geschwüre und der Entzündungen innerhalb weniger Wochen. Meist wird jedoch in geringerer Dosis weiterbehandelt, da sich gezeigt hat, dass beim kompletten Absetzen neue säurebedingte Schäden entstehen, insbesondere wenn weiter geraucht wird oder wenn der gleiche säurefördernde stressige Lebenswandel beibehalten wird.

Wer eine lebenslange Säureblockade vermeiden will, die nicht ohne erhebliche Risiken ist, sollte sich überlegen, ob er das Rauchen aufgibt, ob er mehr Ballaststoffe einnehmen, weniger Alkohol trinken und sein allgemeines Stressniveau senken könnte – wovon nicht nur sein Magen-Darm-System profitieren würde. Neuere Studien zeigen nämlich, dass unter Säureblockade die Resorption von Calcium eingeschränkt ist und somit Osteoporose gefördert wird; ferner besteht ein höheres Risiko, an allen möglichen Infektionen zu erkranken. Das Immunsystem und die Darmflora können gestört und überdies

Magen-Darm-Probleme wie dyspeptische Beschwerden gefördert werden, insbesondere auch beim Absetzen der Säureblocker.

Verdauungsschwäche/dyspeptische Beschwerden

Mindestens 15 % aller Menschen haben regelmässige Beschwerden infolge von Funktionsstörungen der Verdauung. Die Diagnose wird durch Ausschluss anderer Ursachen (zum Beispiel Milchzuckerunverträglichkeit) und organischer Erkrankungen gestellt. Wenn sich keine andere Ursache für die Magen-Darm-Beschwerden finden lässt, wird von funktionellen Magen-Darm-Störungen gesprochen. Stehen diese eher mit der Nahrungsaufnahme im Zusammenhang, handelt es sich meist um dyspeptische Beschwerden bzw. einen **Reizmagen**.

Stehen Beschwerden wie Schmerzen im Unterbauch eher im zeitlichen Zusammenhang mit dem Stuhlgang, so werden diese der Symptomatik Reizdarm zugeordnet – wobei eine Überlappung von Reizmagen und Reizdarm gar nicht so selten ist und dazu auch noch Überlappungen mit säurebedingten Beschwerden vorkommen.

Ebenso individuell wie die Beschwerdebilder kann auch die Therapie sein. Letztendlich werden die Symptome beeinflusst durch die Ernährung, die Aufnahme von Ballast- und Quellstoffen, Säureblockern, kramplösenden Mitteln, Entzündungshemmern und Mitteln gegen Verstopfung beziehungsweise gegen Durchfall. Andere nehmen Pankasenzymen zur besseren Verdauung oder entsäuemde pflanzliche (Kümmel, Pfefferminze) oder chemische Mittel gegen Blähungen ein.

Vor der andauernden Einnahme von Arzneimitteln sollte erst einmal probiert werden, ob bestimmte Nahrungsmittel besser oder schlechter vertragen werden. Keineswegs muss die ansonsten ja gesundheitsförderliche gemüse- und obstreiche Vollwertkost besonders gut verträglich sein. Mancher verträgt eben doch besser gekochte beziehungsweise verarbeitete Nahrungsmittel. Je nach Konstitution

wirken mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt positiv, in anderen Fällen funktioniert das Verdauungssystem hingegen deutlich besser, wenn nur in grösseren Zeitabständen gegessen wird und das Verdauungssystem dazwischen zur Ruhe kommen kann. In jedem Fall sollte gut gekaut werden und die Nahrung in Ruhe eingenommen werden – möglichst mit der sprichwörtlichen Ruhe danach oder einem Verdauungsspaziergang. Zu den Mahlzeiten und unmittelbar davor sollte wenig getrunken werden, gegen Ende einer Mahlzeit etwas Wasser. Alkohol beeinflusst die Bauchspeicheldrüse und Galle nachteilig. Wer zu wenig Appetit hat, kann diesen durch bitter-würzige Kräuter als Saft, Tee oder Salat (Rettich, Artischocke) vorneweg anregen.

Nach der Mahlzeit arbeitet der Magen eine Weile daran, den Speisebrei zu zerkleinern und zu durchmischen, bevor zuerst Flüssigkeit und anschliessend breiförmiges Material weitergeleitet werden. Im Darm werden entstehende Gase separat transportiert, getrennt von Flüssigkeiten und Nahrungsbrei. Nur bei Schaum funktioniert diese praktische und wichtige Trennung nicht mehr. Es kommt zur Überfüllung des Darmes mit Schaum, da das Gas in diesem Fall nicht weggeleitet werden kann. Günstig sind entschäumende Mittel wie Gewürze mit ätherischen Ölen, allen voran Kümmel, Fenchel oder Pfefferminze. Auch entsprechende schaumbrechende Medikamente sind in solchen Situationen sehr nützlich. Pflanzliche Kombinationsarzneimittel mit mehreren Heilpflanzen haben sich als günstig zur Linderung funktioneller Verdauungsbeschwerden herausgestellt – vermutlich wirken sie, indem sie auf mehrere Verdauungsfunktionen Einfluss nehmen und es dadurch zu einer neu regulierten Verdauungsfunktion kommt. Besonders bewährt haben sich dabei auch pflanzliche Kombinationspräparate wie Iberogast. Während mehrwöchiger Kuren mit bestimmten Diäten – auch Fastenkuren – kann sich die Verdauungsfunktion neu programmieren. Auch mit Heilerde werden solche Effekte nach mindestens drei bis sechs Wochen erkennbar.

Reizdarm

Bei Reizdarm liegt hauptsächlich eine Funktionsstörung des Dünndarmes und des Dickdarmes vor. Der Darm zeigt tatsächlich eine erhöhte Sensibilität gegenüber Dehnung. Typische Symptome sind krampfartige Schmerzen im Bauch, die bevorzugt vor, während oder nach dem Stuhlgang auftreten. Dazu kommen Stuhlunregelmässigkeiten wie Verstopfung (Reizdarm vom Verstopfungstyp) oder Durchfall (Reizdarm vom Diarrhötyp) oder abwechselnd beides (Reizdarm vom alternierenden Typ). Manchmal gibt es auf dem Stuhl Schleimauflagerungen.

Die Behandlung orientiert sich an den Beschwerden: Gegen die Krämpfe werden krampflösende Mittel eingesetzt, in der Phytotherapie insbesondere das ätherische Öl von Pfefferminze oder Minze. Bei entsprechend hoher Dosierung sind spezielle säureresistente Kapseln sinnvoll, damit das Öl nicht schon im Magen freigesetzt wird, sondern erst weiter unten im Darm. Zur Stuhlregulation können Linsenschalen eingenommen werden – wegen der auftretenden Blähungen, die bei Reizdarm-Patienten besonders schmerzhaft ausfallen, muss die Dosis sehr langsam gesteigert werden, damit das Verdauungssystem und die Darmflora sich daran gewöhnen. Beim Durchfall-Typ ist eine Behandlung mit stopfender Heilerde oder Aloe-Gel angebracht – dies funktioniert bisweilen auch bei den anderen Typen, allerdings erst nach mehrwöchiger Einnahme in Form einer Kur.

Ansonsten wird auch ein psychischer Ausgleich gegen Stress empfohlen, da die Krämpfe beziehungsweise die Verdauungsbeschwerden durch Stress verschlimmert werden. Langwierige psychologische Beratungen scheinen aber durchschnittlich weniger zu bringen als das direkte Erlernen von Entspannungstechniken wie Atemtherapie, Muskelrelaxation oder Autogenem Training, mit denen trainiert werden kann, die Krämpfe «wegzuatmen», «zu lockern» oder «den Bauch zu dünnen».

Chronische Verstopfung

Chronische Verstopfung kommt mit zunehmendem Alter immer häufiger vor. Verstopfung liegt vor, wenn der Stuhlgang seltener als 2-mal pro Woche erfolgt und/oder der Stuhl abnormal verhärtet ist. Wenn der Dickdarm nicht ausreichend gefüllt ist, kommt es viel seltener zum StuhlDrang, und der Darminhalt wird immer trockener und fester. Letzteres erschwert den Stuhlgang nicht nur beim Vorhandensein von Hämorrhoiden. Der verstopfte Mensch leidet an Völlegefühl und Beschwerden beim Stuhlgang, die aber nicht mit einem Reizdarm oder Hämorrhoidenbeschwerden zu verwechseln sind.

Mit einem höheren Anteil unverdaulicher Ballaststoffe in der Nahrung wird eine bessere Darmfüllung erreicht. Immerhin bildeten ursprünglich lebende Menschen in der Wildnis ein Mehrfaches an Stuhlgewicht als wir mit unserer gut verdaulichen und hochkonzentrierten Ernährung, von der kaum noch etwas unverdaut übrig bleibt. Ballaststoffe verdünnen darüber hinaus aggressive Restsubstanzen im Stuhl, was erklärt, dass mit zunehmendem Ballaststoffgehalt in der Nahrung das Darmkrebsrisiko direkt abnimmt. Allerdings verträgt ein älterer Mensch, der sich sein ganzes Leben lang konzentriert und ballaststoffarm ernährt hat, nicht ohne Weiteres entsprechend grosse Mengen an Ballaststoffen, um seine Verstopfung ganz zu beseitigen. Zudem bedarf eine solche Umstellung Wochen und Monate, um das Magen-Darm-System ein neues Gleichgewicht finden zu lassen.

Quellstoffe sind lösliche Ballaststoffe, die viel Wasser an sich binden können. Flohsamenschalen können bis zum 100-fachen ihres Gewichts an Wasser binden, und Pektine wie zum Beispiel das aus dem Gelierzucker bekannte Apfelpektin stehen dem nicht viel nach. Diese Quellstoffe müssen daher immer mit ausreichend Flüssigkeit eingenommen werden, um eine möglicherweise gefährliche Verklumpung im Darm zu vermeiden. Der besondere Vorteil ist, dass Quellstoffe durch Bakterien im Dickdarm teilweise gespalten werden und dabei das gebundene Wasser freisetzen, was einen stuhlfördernden Effekt

ähnlich wie ein Einlauf hat. Am besten wird die Dosierung nur langsam auf letztendlich bis zu etwa 3×5 g erhöht, um Blähungen und eventuell andere Magen-Darm-Beschwerden gering zu halten. Die Einnahme vor der Mahlzeit kann wegen der Vorfüllung des Magens das Abnehmen unterstützen.

Ballaststoffe wie Leinsamen, Getreideschrot, die unverdaulichen Bestandteile von Obst, Gemüse und Früchten (Fruchtfasern) haben wegen ihres erheblich niedrigeren Wasserbindungsvermögens eine deutlich geringere stuhlregulierende Wirkung. Daher werden erheblich höhere Dosierungen (mind. 3×100 g) benötigt, um durch die Lumenvermehrung des Darminhalts zu wirken. Wie die Quellstoffe werden aber auch die unlöslichen Ballaststoffe teilweise von Darmbakterien abgebaut und dabei werden Gase produziert.

Üblicherweise empfehlen sich als Mittel gegen Verstopfung ausserdem Bewegung und viel Trinken. Letzteres zöge aber nur dann eine stürzbare Änderung nach sich, wenn zuvor ein echter Flüssigkeitsmangel bestanden hätte (was bei einem kleineren Teil der älteren Menschen durchaus der Fall ist). Bewegung in Form von Gehen oder Fahrradfahren etc. soll durch Anregung der Bauch- und Beinmuskulatur indirekt den Dickdarm anregen. Aber auch hier sind natürliche Grenzen beim älteren Menschen schnell erreicht, ohne dass Änderungen deutlich werden.

Es ist daher kein Wunder, dass Abführmittel sehr häufig von älteren Menschen verwendet werden und zwar nicht nur gelegentlich, wie es obwohl kritische Mediziner wie auch Naturheilkundler gerne hätten.

Abführmittel (Laxantien) machen den Stuhl weicher und voluminöser, sodass der Stuhlgang leichter und öfter erfolgen kann.

Abführmittel mit schlecht resorbierbaren Zuckerarten, zum Beispiel Maltose oder Fruchtzucker (auch in Feigen, Rosinen etc.), ziehen osmotisch Wasser in den Darm und sind völlig harmlos, werden aber nicht von allen Menschen vertragen, da sie oft sehr blähend wirken.

Auf Dauer nicht ganz unproblematisch sind Gleitmittel wie Rizinusöl, die den Darm mit fettem Öl einschmieren und die Darmpassage fördern, zumal sie sich schlecht dosieren lassen: Bei zu niedriger Dosis passiert gar nichts und bei höherer Dosis kommt es zu tagelang anhaltendem Durchfall.

Darmanregende pflanzliche Mittel aus Senna, Aloe, Faulbaum oder medizinischem Rhabarber hingegen lassen sich sehr genau dosieren, und die Stuhlkonsistenz kann präzise «eingestellt» werden. Sie wirken zuverlässig ca. acht Stunden nach der Einnahme. Allerdings führen sie bei hoher Dosierung zu dünnflüssigem Stuhl mit Kaliumverlust. Ausserdem soll sich der Darm bei Dauergebrauch an sie gewöhnen, und schliesslich haben sich einige der in den Heilpflanzen enthaltenen Wirkstoffe in bestimmten Tierversuchen als krebserregend erwiesen. Deswegen haben die Behörden die Anwendung zeitlich eingeschränkt und bei Schwangeren ganz davon abgeraten. Fraglich ist aber, ob chemische Abführmittel wirklich mehr Sicherheit bieten. Wenn der Wasser- und Elektrolytverlust durch eine geringe Dosierung so in Grenzen gehalten wird, dass der Stuhl noch nicht flüssig wird, und dabei genügend getrunken wird und ausreichend Kalium zugeführt wird, so sind pflanzliche darmanregende Mittel ausreichend verträglich und sicher.

Darminfektion

Ähnlich wie gegen Erkältungen der Atemwege ist kaum jemand gegen gelegentliche Infektionen des Darmes gefeit – der Begriff **Darmgrippe** ist weithin geläufig. Oft sind die Viren, die sich an den Schleimhäuten des Darmes zu schaffen machen, sogar dieselben bzw. sehr ähnliche Viren wie diejenigen, die sich an den Atemwegen ansiedeln. Der Darm ist von unzähligen Bakterien besiedelt (Darmflora), wobei das mit dem Darm verbundene Immunsystem darauf achtet, dass pathogene Erreger nicht überwiegen. Dies kann durch viralen oder bakteriellen Einfluss dennoch geschehen; in einem solchen Fall versucht der Körper sich zu helfen, indem er den ge-

amten Darminhalt in Form von Durchfall möglichst schnell von sich gibt.

In der Regel geht der infektionsbedingte Durchfall mit Mattigkeit, Unwohlsein und Erbrechen einher. Gegen Unwohlsein und Erbrechen hilft am ehesten ein Pfefferminztee – doch auch Kamille oder Melisse können den Magen zu beruhigen. Es empfiehlt sich weiterhin die Einnahme von keimhemmendem Tee (Thymian, Fenchel) sowie salzreicher Brühe gegen den beim Durchfall entstehenden Elektrolytverlust (Natrium, Kalium, Magnesium). Stark wirksam gegen pathogene Bakterien wirken die Farbstoffe aus Preiselbeeren und Cranberries. Auch Holunderbeersaft ist hier nützlich. Keineswegs sollten unkontrolliert und ohne ärztliche Anweisung Antibiotika eingesetzt werden, da diese die natürliche Darmflora weiter schädigen. Gerbstoffhaltige Heilpflanzen wie Uzara, Tormentill und Brombeerblätter sollen die entzündeten Schleimhäute beruhigen und die Absorption von Flüssigkeit bremsen.

Gegen anhaltenden Durchfall ist Heilerde besonders nützlich, es eignen sich aber auch medizinische Kohle oder Silicea. Auch bindende Quellstoffe wie Flohsamenschalen können durch ihre stuhlregulierenden Eigenschaften einen übermässigen Durchfall lindern.

Nach einigem Fasten sollte – wenn deutliches Hungergefühl einsetzt – die Nahrungsaufnahme mit Zwieback und Knäckebrot vorsichtig wieder aufgenommen werden. Die Lactobazillen aus Joghurt sind zum Wiederaufbau der Darmflora durchaus nützlich; es gibt auch entsprechende Präparate in Pillenform.

Durchfall

Durchfall ist die zu häufige Abgabe von zu flüssigem Stuhl. Die häufigsten Ursachen sind Bakterien und Viren, die zu einer Entzündung von Magen und Darm führen. Bisweilen kann die physiologische

Darmflora auch durch z. B. Antibiotika geschädigt sein. Auch Stress und Angst können zu Durchfall führen. Des Weiteren kann Durchfall auch andere Ursachen haben, insbesondere Unverträglichkeiten wie Laktoseintoleranz (siehe unten) oder Glutenunverträglichkeit (= einheimische Sprue); aber auch Vergiftungen oder Tumoren können der Grund sein. Schwerer und lang andauernder Durchfall kann aufgrund des Wasser- und Mineralstoffverlusts gefährlich werden. Je nach Ursache gibt es spezifische Therapien. Bewährte «stopfende» Naturheilmittel sind Heilerden, Kohletabletten, Apfelpektin und Flohsamenschalen.

Entzündliche Darmerkrankungen

Zu den entzündlichen Darmerkrankungen gehören der eher den Dünndarm betreffende Morbus Crohn sowie die hauptsächlich den Dickdarm befallende Colitis ulcerosa. Im Vordergrund stehen in beiden Fällen Entzündungen, wobei M. Crohn eher als Autoimmunerkrankung gegen die Darmschleimhaut gesehen wird und Colitis ulcerosa als übersteigerte Immunabwehr der Darmflora. Die genaue Diagnose ist letztendlich nur durch die mikroskopische Untersuchung von Schleimhautbiopsien möglich, die im Rahmen einer Darmspiegelung entnommen werden.

Symptome sind neben Stuhlnunregelmäßigkeiten vor allem Bauchschmerzen. Bei einem akuten Schub der Colitis ulcerosa stehen blutiger Durchfall und schmerzhafter Stuhl- und Harndrang im Vordergrund. Therapiemittel sind Entzündungshemmer beziehungsweise Immunsuppressiva. Meist wird eine spezielle Abart der Acetylsalicylsäure, die 5-ASA, verordnet. Daneben ist die Stuhlregulierung sehr wichtig, da Durchfall ebenso wie Verstopfung den Darm empfindlich machen. Deswegen wird zur Einnahme von Quellstoffen wie Flohsamenschalen geraten. Insbesondere Menschen mit Morbus Crohn sollten nicht rauchen. Eine Auseinandersetzung mit symptomauslösenden Stressfaktoren ist ratsam.

Nahrungsmittelunverträglichkeit/Laktoseintoleranz

Immer häufiger werden Nahrungsmittelunverträglichkeiten beobachtet, die sich in der Regel durch Durchfall bemerkbar machen, aber auch durch weitere Symptome einer gestörten Verdauung wie Blähungen oder Bauchschmerzen. Dabei handelt es sich oft um Milchzuckerunverträglichkeit (Laktoseintoleranz), zuweilen aber auch um die Unverträglichkeit von Maisstärke oder anderen Lebensmitteln. Verschiedentlich wird diskutiert, ob künstliche Nahrungsmittelzusatzstoffe wie Glutamat usw. für die Zunahme der Unverträglichkeiten (die eigentlich als vererbt gelten) eine Rolle spielen können. Aber auch eine Beteiligung anderer unnatürlicher Nahrungsmittel ist möglich: Unreifes und nur anscheinend reifes Obst beispielsweise kann durch noch enthaltene reizende oder gar giftige Stoffe den Darm reizen. Überhaupt ist eine allzu vielfältige Nahrung mit von Mahlzeit zu Mahlzeit wechselnden Nahrungsmitteln aus allen Regionen der Welt eher eine Belastung für den Darm und insbesondere für das darmassoziierte Immunsystem. Dies beginnt mittlerweile schon beim Säugling, der, anstatt noch Muttermilch zu trinken, schon an diverse vermeintlich wohlschmeckende, aber womöglich lediglich übermäßig süsse Breizubereitungen gewöhnt wird. Kommt aber die Verdauung erst einmal aus dem Gleichgewicht, wird die Darmschleimhaut geschädigt, die beispielsweise die Enzyme für die Spaltung des Milchzuckers produziert. Somit ist eine vermeintlich diagnostizierte Milchzuckerintoleranz nicht unbedingt vererbt, sondern kommt nur durch die passagere Entzündung zustande und hält nicht lebenslang an, sondern normalisiert sich bei intakter Darmfunktion.

Hämorrhoiden

Um den After herum gibt es arteriovenöse Gefäße, die sich durch eine Vergrößerung oder ein Tiefertreten (Prolaps) bemerkbar machen. Diese veränderten Gefäße neigen dazu, sich zu entzünden und Juckreiz zu verursachen. Ähnlich wie Krampfadern können sie reissen

und bluten. Im fortgeschrittenen Stadium kann auch Inkontinenz auftreten (Unfähigkeit, Winde und Stuhl zu halten). Bei einer Analthrombose kommt es ähnlich wie bei einer Venenthrombose zu Blutgerinnseln, wobei blauschwarze, druckschmerzhafte Knoten neben dem After auftreten.

Langes Sitzen, ballaststoffarme und reizende Kost sowie starkes Pressen beim Stuhlgang sind ungünstig bei Hämorrhoidalleiden. Eine ärztliche Untersuchung ist angezeigt; es gibt eine Reihe operativer Verfahren, die den Zustand dauerhaft bessern können. Ansonsten kann eine Creme mit Hamamelis die Entzündung und Schwellung reduzieren.

Galle-Beschwerden

Wenn es zu Beschwerden im Gallenbereich kommt, handelt es sich meist um Gallensteine. Diese kommen bei über 10 % der Bevölkerung vor, allerdings meist ohne dass die Betroffenen davon etwas merken. Bewegungsmangel, falsche Ernährung und hormonelle Veränderungen sind die Ursachen dafür, dass der Organismus aus dem Gleichgewicht gerät und bestimmte Stoffe kristallisieren. Meist handelt es sich um Cholesterinsteine; diese treten dann auf, wenn die Galle bei der Verdauung ein Übermass an Cholesterin nicht mehr verarbeiten kann. Bilirubinsteine enthalten das entsprechende Abbauprodukt des roten Blutfarbstoffes. Weibliche Hormone (auch aus dem Bier) fördern die Bildung von Gallensteinen. Dazu sind Übergewicht, fettreiche Ernährung und genetische Veranlagung weitere Faktoren.

Wenn Gallensteine den Gallengang zum Darm verstopfen, kommt es zu einer Gallenkolik mit starken und schmerzhaften Krämpfen im Oberbauch, die meist rechts bis in den Rücken und manchmal sogar in die rechte Schulter ausstrahlen.

Gallensteine lassen sich teilweise zertrümmern (wie Nierensteine), meist wird jedoch gleich die ganze Gallenblase operativ entfernt. Die

se sammelt ohnehin nur die in der Leber produzierte Gallenflüssigkeit; der Inhalt der Gallenblase wird nach fetthaltigen Mahlzeiten zur Optimierung der Fettverdauung in den Zwölffingerdarm geleitet. Viele Gallenblasen sind jedoch sowieso zu gross und träge und erfüllen ihre Reservoir- und Einspritzfunktion nicht mehr. Die Gallenblase ist bei kleinen Ernährungs einschränkungen mit Blick auf die Fettverdauung (möglichst keine grossen Mengen Butter, Käse, Fleisch und Wurst) also durchaus verzichtbar.

Zur Vorbeugung von Gallensteinen sind eine ballaststoffreiche Ernährung und die Vermeidung von übermässigen Mengen an Fett und Cholesterin zu empfehlen. Heilpflanzen wie Artischocke und Marienbistel regen den Leberstoffwechsel an, sodass mehr Gallenflüssigkeit gebildet wird. Scharf-bittere Heilpflanzen wie Löwenzahn oder Gelbwurzwurzel fördern die vollständige Entleerung der Gallenblase und verhindern damit indirekt, dass sich aus den «Rückständen» Gallensteine bilden. Pfefferminze wirkt krampfartigen Verengungen des Gallenganges entgegen und hilft so gegen Gallenbeschwerden. Typische Galle-Leber-Mittel und -Tees enthalten meist einige der genannten Heilkräuter in Kombination, sodass die verschiedenen Wirkungen bei verschiedenen Ursachen der Beschwerden zum Tragen kommen.

Leberkrankungen

Am häufigsten entstehen Lebererkrankungen im Zusammenhang mit Stoffwechselstörungen, Übergewicht (Fettleber) und Alkoholkonsum (Alkoholleber). Weiterhin können Leberinfektionen (Hepatitis A beziehungsweise B und C) durch Viren hervorgerufen werden und die Leberfunktion unter Umständen sehr beeinträchtigen. Während und nach einer solchen Infektion ist es wichtig, die Leber zu schonen, sodass sie wieder regenerieren kann. Falls die Leber andauernd überlastet wird, kommt es zu bindegewebigen Veränderungen mit Fetteinlagerung – dieses Gewebe kann die Aufgaben der Leber nicht mehr erfüllen.

Für jedwede Leberkrankung sind bereits kleine Mengen Alkohol schädlich. Ohnehin liegen die Grenzen einer nicht schädigenden täglichen Alkoholmenge bei nur 40 g für Männer und sogar nur bei 20 g für Frauen. Leberkranke sollten ferner bedenken, dass die erkrankte Leber auch andere Gifte und Arzneimittel schlechter abbauen kann; selbst Rauchen oder die Einnahme von Hormonpräparaten können die geschädigte Leber überfordern.

Die Leberdurchblutung und Leberfunktion kann kurzfristig durch wärmende Massnahmen im Leberbereich (rechter unterer Brust-Rücken-Bereich) angeregt werden. Leberschutzpräparate mit Mariendistel fördern ebenfalls die Leberfunktion und indirekt die Leberregeneration.

Bewegungsapparat

Rückenschmerzen

Jeder hat im Leben hin und wieder Rückenschmerzen – es reicht bereits, in einer falschen Lage geschlafen, Zugluft bekommen oder sich irgendwie «verhoben» zu haben. Durch unseren aufrechten Gang wird die Wirbelsäule weitaus stärker belastet als bei unseren fernen Vorfahren. Es sind aber vor allem einseitige Haltungen (Sitzen) und eine zu schwache Ausprägung von Rücken- und Bauchmuskulatur, die zu unphysiologischen Haltungs- und Bewegungsmustern führen. Eine Überlastung der Rückenmuskulatur macht sich durch muskelerähnliche Muskelschmerzen bemerkbar. Dabei kommt es reflektorisch zu einer erhöhten Muskelspannung und/oder zu örtlich begrenztem Muskelhartspann. Durch erhöhte Muskelspannung wird wiederum die Wirbelsäule zusätzlich belastet. Die Muskelspannung wird aber auch unter Stress erhöht. Rückenschmerzen sind nach den Infektionen des Atemtrakts die zweihäufigste Ursache für Krank-

schreibungen. Es bestehen Zusammenhänge zwischen dem psychischen Zustand und chronischen Rückenschmerzen.

Die Wirbelsäule wiederum kann bei zu grosser Belastung durch Einreissen der Bandscheiben Schaden nehmen (**Bandscheibenvorfall**). Um weitere (falsche) Bewegungen zu vermeiden, setzt automatisch eine Muskelsperre ein, wodurch eine Bewegung der betroffenen Partie nahezu unmöglich wird (**Hexenschuss**). Ungünstigerweise drückt die Muskelsperre die Wirbelsäule und die Bandscheiben noch weiter zusammen, sodass der Schmerz eher noch verstärkt wird. Dieser Teufelskreis Muskelspannung – Wirbelsäulenbelastung – Schmerz – Muskelschmerz – Muskelspannung kann durch ganz verschiedene Massnahmen unterbrochen werden. Psychischer Stress trägt seinerseits zu generell erhöhter Muskelspannung bei. Es gibt selten weitere spezifische Ursachen für Rückenschmerzen wie Osteochondrose, Wirbelbrüche, Gleitwirbel, Entzündungen oder Tumoren beziehungsweise Metastasen im Bereich der Wirbelsäule.

Ein akuter Hexenschuss geht normalerweise innerhalb einiger Tage über. Wenn er wiederholt auftritt, sollte gemeinsam mit dem Arzt nach möglichen Ursachen gesucht und gegebenenfalls mit grundrützlichen Übungen, zum Beispiel Rückenschule oder Muskelaufbautraining, begonnen werden. Interessante neueste Studien zeigen aber, dass zu viel Aktionismus bei akuten Rückenbeschwerden eher die Entstehung von chronischen Rückenschmerzen fördern kann. Sofern sollten nicht unnötig viele Untersuchungen veranlasst werden, zumal weder bei akuten noch bei chronischen Rückenschmerzen ein klarer Zusammenhang zwischen röntgenologisch sichtbaren Veränderungen an der Wirbelsäule und den Beschwerden und Bewegungseinschränkungen besteht. Falls jedoch Lähmungserscheinungen oder ein Taubheitsgefühl an der unteren Körperhälfte auftreten (**Ischias**) ist eine genauere ärztliche Abklärung sinnvoll, damit es nicht zu einer dauerhaften Schädigung des Rückenmarks beziehungsweise der daraus austretenden Nerven kommt.

Beim einfachen Hexenschuss ohne Lähmungsanzeichen und ohne Taubheit sind Ruhe und die Behandlung mit Hausmitteln angezeigt. Mit vielen Kissen im Bett sich so zurechtrücken, dass das Liegen am wenigsten schmerzt, oder sich in einen Sessel oder Liegestuhl legen. Bei Problemen mit der Lendenwirbelsäule kann die auch in Krankenhäusern praktizierte Stufenlagerung angewandt werden; dabei werden die Unterschenkel auf einen Schaumstoffblock gelegt, sodass Rücken, Oberschenkel und Unterschenkel jeweils etwa rechte Winkel bilden. Sonst ist bei Rückenlage eine dickere Rolle unter den Knien oft sehr günstig. Wärme an der Rückenmuskulatur kann die Muskelspannung und somit den Schmerz verringern. Diese Wärme kann im warmen Bett, mit einer Wärmflasche oder auch einem heißen Bad zugeführt werden (Letzteres jedoch nur, wenn das Aufstehen aus der Wanne dann auch sicher wieder gelingt). Sonst lieber einen Hocker in die Dusche stellen und den Rücken heiß abduschen. Durchblutungsfördernde Badezusätze (Rheumabad), entsprechende Einreibungen (Rheumasalben) oder ABC-Pflaster fördern zusätzlich die Hautdurchblutung und damit die Muskelentspannung. Sehr bewährt hat sich die Anwendung des im Wasserdampf erhitzten Heusackes – der deswegen in der Kneippkur sogar den Beinamen «Morphin der Kneippkur» bekommen hat.

Allerdings kann die Wärme direkt an den Nervenaustrittsstellen eine dort stattfindende Entzündung anregen; in einem solchen Fall wäre es vorteilhafter, in entsprechend kleinflächigen Bereichen zu kühlen, zum Beispiel mit Eisbeuteln. Es ist daher individuell auszuprobieren, wo Wärme und wo Kälte guttun.

Eine vorsichtig lockernde Massage der Rücken- und Gesäßmuskulatur kann die Muskelspannung ebenfalls herabsetzen. Entzündete Bereiche sowie die Wirbelsäule und das Sitzbein selbst sollten dabei allerdings gemieden werden.

Chronische Rückenschmerzen bestehen, wenn an mehr als der Hälfte der Tage eines Jahres erhebliche Rückenschmerzen auftreten.

Chronische Rückenschmerzen zählen zu den Krankheiten mit den höchsten Folgekosten, zum Beispiel durch Arbeitsunfähigkeit und vorzeitige Verrentung. Es gibt spezielle Rückenschmerzen wie **M. Bechterew** und **Fibromyalgie**, die ähnliche Probleme und Beschwerden zeigen, aber dennoch medizinisch eigene Krankheitsbilder darstellen.

Chronische Rückenbeschwerden sind durch Veränderungen des Lebensstils und der psychischen Einstellung beeinflussbar. Insofern ist eine Psychotherapie genauso wenig abwegig wie die Möglichkeiten der Ordnungstherapie zur Entspannung und Stressanpassung, zum Beispiel mit Muskelrelaxation. Aber auch Bewegung und Gymnastik zur Stärkung der Rückenmuskulatur sind sinnvoll. Zur Dauertherapie der Schmerzen eignen sich am besten die gut verträglichen pflanzlichen Präparate mit Weidenrinde, Teufelskrallen, Brennnessel und Weihrauch. Warm-heisse Rheumabäder können sehr rasch schmerzendernd wirken und die Beweglichkeit verbessern.

Yurveda (insbesondere Yoga) und die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM/hier insbesondere Akupressur und Akupunktur) sind ebenfalls sinnvoll. Viele Patienten mit jahrelangen Rückenbeschwerden haben zusätzlich eine depressive Verstimmung und profitieren von deren Behandlung zum Beispiel mit Johanniskraut.

Gelenkschmerzen

Gelenkschmerzen gibt es grundsätzlich in sehr unterschiedlichen Formen: Am häufigsten kommt es zur Abnutzung der Gelenke – besonders derjenigen, die das Körpergewicht tragen müssen, das heisst der Hüft- und Kniegelenke. Diese Gelenkabnutzung ist ein Schaden, der überwiegend an den Gelenkflächen der Gelenkknorpel auftritt (**Arthrose**).

Die wichtigste Massnahme für ein arthrotisches Gelenk ist eine angepasste Belastung sowie ausreichend Schonung. Dies bedeutet aber nicht eine völlige Bewegungslosigkeit, sondern eher lockere Bewegungen, bei denen die Gelenkflächen nicht zu sehr zusammengepresst werden. Denn bei solchen Bewegungen werden die Gelenkflächen noch am besten mit Gelenkflüssigkeit geschmiert.

Für eine Entlastung der Gelenke vom Körpergewicht ist leichte Gymnastik im Wasser vorteilhaft – warmes Wasser lockert die Muskulatur besonders. Auch flüssige Bewegungen wie beim gemütlichen Radfahren sind günstig. Gift für die Gelenke sind langes Stehen und stossweise Belastungen wie zum Beispiel beim Joggen oder Springen auf hartem Boden. Eine übermässige Belastung führt zur weiteren Gelenkschädigung und löst Entzündungen im Gelenk aus (siehe unten bei Arthritis).

Inwieweit Gelenkknorpel durch die Gabe verschiedener Mittel verbessert oder deren Reparatur angeregt werden kann, ist zweifelhaft. Eine ausreichende Zufuhr von dreidimensional vernetzenden schwefelhaltigen Aminosäuren dürfte ja bei den meisten Menschen gegeben sein – ansonsten wären Gelatine oder Aminosäuren sinnvoll. Es braucht aber bestimmt nichts Exotisches wie die vor einigen Jahren in Mode gekommenen Haifischflossen oder ähnliches.

Dies gilt auch für Injektionen in die Gelenke, wie sie mit allen möglichen Mitteln vorgenommen werden. Solche Injektionen bergen die Gefahr einer schweren Gelenksinfektion und stellen meist nur die Schmerzen ab, womit ein an und für sich sinnvolles Alarmsignal gegen eine Überlastung verloren geht, wodurch das Gelenk in der Folge gegebenenfalls umso mehr geschädigt wird.

Hingegen scheint die Einnahme von hoch dosiertem Vitamin E nützlich zu sein, da Vitamin E als fettlösliches Vitamin in der Gelenkflüssigkeit die entzündungsfördernden Radikale abfängt und somit eine unnötige Entzündung abbremst. Zusätzlich können aber auch die bei Arthritis genannten natürlichen Massnahmen zur Vorbeugung einer Entzündung angewendet werden.

Arthritis

Eine Arthritis ist eine Gelenkentzündung. Sie entsteht meist durch Überlastung einer Arthrose, wenn die rauen Gelenkflächen gegeneinander reiben und dabei Abriebpartikel entstehen, die der Körper über das Immunsystem zu beseitigen versucht. Dies wird auch als aktivierte Arthrose bezeichnet; der Zustand hält einige Tage lang an und klingt dann wieder ab. Das Gelenk und seine Umgebung röten sich, schwellen an und es entstehen erhebliche Schmerzen. Wesentlich seltener sind Gelenkentzündungen im Rahmen einer chronischen Polyarthritis (siehe unten).

Abgesehen von dem genannten Vorbeugungsmittel Vitamin E sind andere Entzündungshemmer – ob oral eingenommen oder ins Gelenk gespritzt, kritisch zu sehen. Sie sind nur im Notfall bei der Behandlung einer akuten Arthritis sinnvoll, damit das Gelenk nicht durch die übermässige Entzündung weiter geschädigt wird – dabei ist aber unbedingt das Gelenk besonders zu schonen und hoch zu lagern. Durch Anlegen kühlender Wickel – auch mit Quark, Lehm oder pflanzlichen Zusätzen (Kamille, Arnika, Beinwell) können die Entzündung und Schwellung reduziert werden. Leider wirken orale Phytopharmaka (pflanzliche Mittel) in der Regel nicht schnell genug, weil eine aktivierte Arthrose/Arthritis möglichst innerhalb weniger Tage zum Abklingen gebracht werden sollte. Ein Heilfasten über einige Tage oder der Verzicht auf tierische Nahrungsmittel kann die Entzündung rascher abklingen lassen.

Rheumatoide Arthritis/chronische Polyarthritis

Gelenkentzündungen können aber auch als Autoimmunerkrankung im Rahmen der rheumatischen Arthritis vorkommen (bezeichnet als entzündlicher Gelenk-Rheumatismus oder **chronische Polyarthritis**). In der Regel sind zunächst nicht die Knie- und Hüftgelenke betroffen, sondern oft die Fingergelenke mit Schwellung und Schmer-

zen. Die Erkrankung tritt durchaus wie die aktivierte Arthrose Schüben auf, sodass die Diagnose nur bei denjenigen Patienten leicht fällt, bei denen typische Zeichen für die Autoimmunerkrankung im Blut feststellbar sind.

Die Autoimmunerkrankung zerstört fortwährend und ganz besonders in den Schüben die Gelenke. Deswegen wird eine andauernde Basistherapie zur Unterdrückung der entzündlichen Aktivität empfohlen, unter der es seltener zu Schüben kommen sollte. Da diese Basistherapie mit Eingriffen ins Immunsystem und mit Nebenwirkungen behaftet ist, werden hierzu neben entzündungshemmenden Schmerzmitteln, Cortison und Zytostatika auch neue Medikamente eingesetzt.

Ob eine innerliche Therapie mit entzündungshemmenden Heilpflanzen wie Brennnessel, Weihrauch, Weidenrinde oder Teufelskralle eine Alternative oder ein teilweiser Ersatz für eine Basistherapie sein kann, wird von vielen Rheumatologen angezweifelt. Dennoch kann versucht werden, unter Zuhilfenahme dieser immerhin meist sehr gut verträglichen Heilpflanzen die Basistherapie in Bezug auf etwaige Mehrfachkombinationen und Dosierungen etwas weniger belastend anzusetzen. Auch eine generelle Dämpfung der Entzündungsbereitschaft des Körpers durch Verringerung der Arachidonsäurezufuhr durch fette Fleisch- und Wurstwaren und die Erhöhung der Zufuhr ungesättigter Omega-säuren aus Fisch und pflanzlichen Ölen ist sinnvoll, genauso vitaminreiche Kost, namentlich mit Vitamin E für die Gelenke. Ein Heilfasten verringert nicht nur die Arachidonsäurezufuhr, sondern stimmt auch das Immunsystem um, was erklären könnte, dass zuweilen erstaunlich lange Monate nach einem Heilfasten kein neuer Entzündungsschub eintritt.

Eine zusätzlich zur Basistherapie ansetzende äusserliche Therapie ist jedoch besonders im Schub wie bei der aktivierten Arthrose sinnvoll. Salben oder Gele mit hoch dosierter Arnika können entzündliche Schwellungen (zum Beispiel der Finger) lindern. Aber auch lokale chemische oder pflanzliche Einreibungen und Rheumasalben sind sinnvoll, speziell zur Lockerung einer reflektorisch verspannten Mus-

kulatur. Reflektorisch wirken auch Akupunktur, Blutegelbehandlungen, Neuraltherapie und andere Verfahren, die bei rheumatischen Schmerzen eingesetzt werden können.

M. Bechterew

M. Bechterew wird zu den entzündlichen rheumatischen Erkrankungen gerechnet und bedarf wie die chronische Polyarthritiden einer Basistherapie gegen die fortwährende Entzündung der kleinen Wirbelgelenke – auch um die mit dieser Erkrankung einhergehende Versteifung der Wirbelsäule im Alter aufzuhalten. Zusätzlich können die für Rückenschmerzen oben angegebenen Massnahmen angewendet werden.

Weichteilrheumatismus

Weichteilrheumatismus wird oft als extraartikuläres Rheuma bezeichnet – die entsprechenden Entzündungen sind am Bindegewebe, den Sehnen und Bändern sowie in der Muskulatur vorhanden. Schulter-Arm-Syndrom sowie Tennisellenbogen sind Beispiele für Weichteilrheumatismus.

Die Behandlung entspricht weitgehend derjenigen wie bei den anderen schmerzhaften rheumatischen Erkrankungen. Zur Entlastung von Muskulatur und Bindegewebe wird besonders auf Wärmetherapie (heisse Bäder, Fango, Heusack, Rotlicht etc.) und Massagen gesetzt, hauptsächlich im Bereich der Muskeln. Im akuten Stadium und gegen Anschwellung wird aber oft Kälte im entzündeten Bereich als vorzuziehender empfunden, dazu Arnika (äusserlich).

Osteoporose

Mit steigendem Alter enthalten unsere Knochen immer weniger Material und vor allem immer weniger Calcium, daher werden sie zusehends brüchiger. Dies hängt durchaus mit den sinkenden Sexualhormonen bei Mann und Frau zusammen und wird verstärkt durch die Gabe von Cortison. Hingegen spielt Calciummangel eher selten eine Rolle; der Knochen wird von komplizierten Regelungen gesteuert und kontinuierlich auf- und abgebaut. Dabei ist Vitamin D, das die Älteren von uns als Kinder in Form von Lebertran gegen Knochenerweichung einnehmen mussten, besonders wichtig. Vitamin D wird in unserer Haut bei Sonnenlicht (speziell durch den UVB-Bereich des ultravioletten Lichts) gebildet. Die früher geäusserte Meinung, selbst in unseren nördlichen Breiten sei die Bestrahlung im Alltag von Gesicht und Händen ausreichend, muss allerdings in Frage gestellt werden. Grosse Untersuchungen zeigen, dass vor allem bei älteren Menschen die Vitamin-D-Spiegel im Frühjahr in einem niedrigen Grenzbereich liegen. Wenn Jüngere hingegen im Sommer der Haut grossflächig Sonnenbäder zukommen lassen, reicht die sehr hohe Menge an gespeichertem Vitamin D auch über den Winter hindurch.

Neben dem Vitamin D braucht es aber auch mechanische Belastung, sonst entkalkt der Knochen. Am besten sind Bewegungen mit hoher Druckbelastung, beispielsweise Springen für Beine und Rücken sowie Armstützen oder Klimmzüge für die Arme.

Kleine Mengen an Milch oder Milchprodukten reichen für die tägliche Calciumzufuhr völlig aus. Der hohe Phosphatanteil in modernen kohlen säurehaltigen und süssen Erfrischungsgetränken könnte wiederum einer Calciumzufuhr zuwiderlaufen. Auch eine jahrelange Einnahme von Säureblockern stört die Calciumaufnahme in relevanter Weise.

Gicht

Gicht ist hingegen eine Stoffwechselerkrankung, bei der Harnsäurekristalle die peripheren Gelenke – vorzugsweise die Zehengrundgelenke – reizen. Siehe Stoffwechselerkrankungen.

Störungen der Niere/Blase

Blasenentzündung

Eine Blasenentzündung tritt fast ausschliesslich bei Frauen und Mädchen auf. Durch die kurze Harnröhre können besonders leicht Bakterien verschleppt werden – etwa aus dem Analbereich. Es kommt zu Harndrang und Reizgefühl im Genitalbereich. Die Erreger können unter Umständen «aufsteigen» und eine Nierenbeckenentzündung hervorrufen. Solche aufsteigenden Infektionen gehen mit Fieber und Schmerzen im Lendenbereich einher und sollten ärztlich (gezielt mit Antibiotika) behandelt werden, um Schädigungen der Nieren und Genitalorgane zu vermeiden.

Bei einer einfachen Blasenentzündung hat der Einsatz von Antibiotika hingegen meist die Nachwirkung, dass durch die komplette Schädigung auch der normalen Milchsäurebakterien im Scheidenbereich sich dort eine Pilzinfektion ausbreitet mit Juckreiz und Entzündung und weisslichem Ausfluss.

Über ist die natürliche Durchspülungstherapie durchaus eine ernst zu nehmende Alternative zur Behandlung der Blasenentzündung. Dabei werden etliche Tassen eines sanft nierenanregenden Nieren- und Blasen-Tees mit zum Beispiel Goldrute, Orthosiphon, Brennessel usw. getrunken. Gleichzeitig sollten möglichst ein bis zwei Liter Wasser mehr als sonst üblich aufgenommen werden. Durch die starke Durchspülung werden die Keime ausgeschwemmt und können

weniger leicht «aufsteigen». Mit den restlichen Keimen wird das Immunsystem der Blasenwand in der Regel innerhalb von zwei bis drei Tagen fertig. Zusätzlich können auch noch desinfizierende Pflanzen (Kranbeerensaft) oder desinfizierende Kräuter (Kapuzinerkresse) eingenommen werden. Nach spätestens drei Tagen sollten die Beschwerden verschwunden sein.

Tritt die Blasenentzündung häufiger auf, dürfte eine **rezidivierende Blasenentzündung** vorliegen. Von Arztseite sollte abgeklärt werden, ob hierfür spezielle Gründe auszumachen sind. Generell wären hygienische Aspekte zu beachten (zum Beispiel Wasserlassen nach dem Geschlechtsverkehr) und auf nicht zu knappe Trinkmengen zu achten, damit die Blase regelmässig entleert werden kann. Weiterhin sind die Immunabwehr und die Durchblutung im kleinen Becken durch eine Abhärtung nach Kneipp – analog wie bei der rezidivierenden Erkältung, gegebenenfalls auch mit immunstärkenden Pflanzen wie Echinacea – anzuregen. Eine Keimflora im Bereich der ableitenden Harnwege lässt sich durch eine Wechseldiät erheblich reduzieren: Alle drei bis vier Tage wird von einer säurebildenden Ernährung (Fleisch) zu einer basenbildenden Ernährung (Obst, Gemüse) umgestellt, wodurch sich der pH-Wert des Urins nachweisbar ändert.

Reizblase

Bei der Reizblase stehen ständiger Harndrang und häufiges Wasserlassen im Vordergrund, gelegentlich kommt es auch zu Inkontinenz. Betroffen sind fast ausschliesslich Frauen im mittleren Lebensalter. Die Ursachen sind nicht klar, diskutiert werden nicht nachweisbare Infekte, Östrogenmangel und psychosomatische Ursachen. Daher wird häufig eine Behandlung ähnlich wie bei Blasenentzündung vorgenommen, insbesondere mit Nieren-Blasen-Tee, Wärme und allgemein immunstärkenden Massnahmen. Auch ein Training der Beckenbodenmuskulatur kann Erstaunliches bewirken.

Nieren- und Blasensteine

Nieren- und Blasensteine können bei bestimmten Stoffwechsel- oder Nierenerkrankungen auftreten und müssen daher vom Arzt untersucht werden. Nierensteine können das ganze Nierensammelbecken ausfüllen und treten aufgrund von Bewegungsmangel, Flüssigkeitsmangel oder sehr salzhaltiger Ernährung auf. Doch auch die Veranlagung spielt bei den meisten Menschen mit Nierensteinen eine wichtige Rolle.

Wenn Nierensteine in den Harnleiter zwischen Nieren und Blase gelangen und dort stecken bleiben, kommt es zu einer schmerzhaften Nierenkolik.

Während vor wenigen Jahren noch aufwendige Operationen zur Stein Entfernung durchgeführt wurden, können die Steine heute mit hartem Ultraschall zertrümmert werden. Zur Vorbeugung der Bildung neuer Steine ist eine fortgesetzte Durchspülung sinnvoll (siehe oben bei Blasenentzündung). Der Urin muss ständig so mit Wasser verdünnt sein, dass das spezifische Gewicht unter 1,012 g/l liegt – besonders gilt dies für den am höchsten konzentrierten «Morgenurin». Als durchspülungsfördernde Kräuter kommen für einen jahrelangen Gebrauch in erster Linie die sogenannten Flavonoidrogen in Betracht: Brennnessel, Goldrute und Zinnkraut.

Bei calciumhaltigen Steinen sollten weniger tierische Eiweisse aufgenommen und keine grossen Mengen Calcium zugeführt werden. Bei Harnsäuresteinen sind purinhaltige Nahrungsmittel wie Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchte oder Pilze zu meiden. Bei Oxalatsteinen sind grössere Mengen Rhabarber, Spinat, Kakao und schwarzer Tee unangst.

Harninkontinenz

Diese oft tabuisierte Störung kann bei Männern und Frauen verschiedene Formen annehmen, die auf verschiedenen Ursachen basieren

und demzufolge unterschiedliche Behandlungsmöglichkeiten bieten. Es ist sinnvoll, sich an den Arzt (Urologe, Gynäkologe) zu wenden.

Prostatabeschwerden

Durch Umstimmung der Hormone kommt es bei Männern ab dem vierten Lebensjahrzehnt zu einer allmählich wachsenden Prostata. Diese kann das Harnlassen stören, sodass das Wasserlassen nur noch langsam geht und ein grösserer Rest in der Harnblase übrig bleibt, was dazu führt, dass alsbald wieder Harndrang besteht. Letzteres ist insbesondere nachts störend, wenn mehrfach zum Wasserlassen aufgestanden werden muss.

Bevor eine Operation erwogen wird, die sich negativ auf die Sexualfunktion auswirken kann, sind Versuche angebracht, die Beschwerden durch mehrmonatige Behandlungen mit pflanzlichen Mitteln aus Kürbissamen, Sägepalmenfrucht oder Brennnesselwurzel zu lindern.

Allerdings ist auch eine gutartige Vergrößerung der Prostata ein Grund, regelmässig zur Kontrolluntersuchung zu gehen, damit nicht etwa das Auftreten eines bösartigen Prostatakrebses übersehen wird.

Störungen des Stoffwechsels

Metabolisches Syndrom/ Cholesterin und Fettstoffwechsel

Über Cholesterin wird seit vielen Jahren intensiv gesprochen. Die Bedeutung von erhöhtem Cholesterin als Risikofaktor für Herzinfarkt wird immer wieder durch neue Studien bestätigt, und umgekehrt lässt sich durch eine medikamentöse oder nichtmedikamentöse Senkung

erhöhter Cholesterinwerte eine entsprechende Senkung der Herzinfarkthäufigkeit erreichen. Dennoch ist die Höhe des Cholesterinwertes mit der persönlichen Risikolage in Verbindung zu bringen und so im ganzheitlichen Sinne vernünftig mit dem Problem eines «zu hohen Cholesterins» umzugehen.

Cholesterin ist eine fettähnliche Substanz und für unseren Körper durchaus lebenswichtig: Cholesterin wird in der Leber hergestellt und dient als Baustein der Zellwände, als Vorstufe zahlreicher Hormone und zur Bildung der Gallensäuren. Cholesterin ist aber auch in tierischen Fetten enthalten, zum Beispiel im Eigelb. Die Menge des gebildeten Cholesterins wird beim Gesunden an die Ernährung angepasst. Wenn aber zu viel Cholesterin im Blut enthalten ist, fördert dies die Plaquebildung an den Blutgefässinnenwänden und führt so längerfristig zur Arteriosklerose.

Cholesterin wird im Blut erst transportfähig durch die Kopplung an wasserlösliche Eiweisspartikel. In Form von LDL (Low Density Lipoprotein) wird das Cholesterin von der Leber in die Zellen und Organe gebracht, und in Form von HDL (High Density Lipoprotein) wird das überschüssige Cholesterin aus Zellen und Gefässwänden zurück zur Leber transportiert. Das Letztere wird auch als das «gute Cholesterin» bezeichnet und sollte im Verhältnis zum «bösen» LDL möglichst hoch liegen.

Neben dem Cholesterin befinden sich auch Fette, sogenannte **Triglyceride**, im Blut. Diese dienen dem Körper zur Energiespeicherung (in Form von Fettschichten) und zur Gewinnung von Energie. Übermässig viele Triglyceride sind dann im Blut, wenn wir zu viel Fett, zu viel Zucker und vor allen Dingen zu viel Alkohol zu uns nehmen.

Es gibt verschiedene Einteilungen der Fettstoffwechselstörungen, die teilweise mit speziellen Mitteln zu behandeln sind und in einigen Fällen auch erblich bedingt sind; am häufigsten sind jedoch die nachfolgend thematisierten ernährungsabhängigen Fettstoffwechselstörungen. Die nichtmedikamentösen Behandlungen schaden auch bei den erblich bedingten Fettstoffwechselstörungen keineswegs.

Die Angaben über die anzustrebenden Werte haben sich in den letzten Jahren immer wieder verändert. Letztendlich sind möglichst niedrige Werte vorteilhaft, wenn sich diese durch eine entsprechende Lebensweise erreichen lassen. Liegen weitere Risikofaktoren vor, insbesondere ein überlebter Herzinfarkt, sind zusätzlich moderne Medikamente zur Cholesterinsenkung angebracht, um den Wert und das damit verbundene Herzinfarktrisiko möglichst gering zu halten.

Da in der Presse immer wieder konträre Meinungen vertreten werden, inwieweit der Cholesterinspiegel mit neuen Medikamenten gesenkt werden muss, aber direkte Folgen der Arteriosklerose wie Herzinfarkt immer noch zu den häufigsten Todesursachen zählen, wollen wir das Thema Herzinfarktrisiko beziehungsweise Arteriosklerose hier noch einmal vertieft behandeln:

Leicht erhöhte Cholesterinwerte bis zu ca. 250 mg/dL bedingen beim ansonsten Gesunden ein leicht erhöhtes Risiko gegenüber völlig Gesunden. Letztendlich unterscheidet sich aber beim leicht erhöhten Cholesterinwert die immer noch hohe Lebenserwartung im Durchschnitt nur um wenige Jahre von den völlig Gesunden. Im individuellen Fall wird angesichts anderer Zufälle und Unwägbarkeiten des Schicksals der Unterschied kaum erkennbar sein, ob die Gefahr einer Lebensverkürzung tatsächlich besteht oder nicht. Ganz anders aber verhält sich das Risiko im Verbund mit anderen Risikofaktoren: Nehmen wir als Beispiel einen 50-jährigen Raucher mit Cholesterin um 250 mg/dL, zusätzlich Übergewicht, Bewegungsmangel und behandlungsbedürftigem Hochdruck. Würde bei diesem Menschen Krebs festgestellt, so würde er sich viele Gedanken machen angesichts der lebensbedrohlichen Diagnose. Dabei ist die Chance, eine Krebserkrankung um mindestens fünf Jahre und länger zu überleben, heute für die meisten Krebsarten durchaus hoch. Hingegen liegt die statistische Lebenserwartung im Hinblick auf die «schleichend» entstandenen Kreislaufrisiken nur bei fünf Jahren, und somit ist die Wahrscheinlichkeit sehr gross, schon in den nächsten fünf Jahren an einem Herzinfarkt oder Schlaganfall zu sterben (noch in viel höherem Masse gilt diese Wahrscheinlichkeit für die nächsten zehn Jahren).

Aber die ungünstige Lebenserwartung von nur noch fünf Jahren kann relevant verlängert werden, indem eine oder mehrere Risikofaktoren beeinflusst oder gar beseitigt werden. Eine Senkung des Cholesterins um 50 mg/dL kann die Wahrscheinlichkeit des Todes in den nächsten zwei, drei oder fünf Jahren nach entsprechend durchgeführten Studien etwa halbieren, und eine noch stärkere Senkung des Cholesterins kann die Todeswahrscheinlichkeit noch weiter senken. Da die Gefässveränderungen bei einem 50-Jährigen noch grösstenteils reversibel sind, kann bei vollständiger Beseitigung der Risikofaktoren von der Erreichung eines fast normalen Lebensalters ausgegangen werden.

Diese Verhältnisse wurden aus Studien abgeleitet, die meist von entsprechenden Medikamentenherstellern angeregt waren. Dabei wurde der Hälfte von 1000 Patienten für eine gewisse Zeit (zum Beispiel zwei Jahre lang) ein neuer Cholesterinsenker verabreicht; die andere Hälfte erhielt über den gleichen Zeitraum ein Scheinmedikament (Placebo). Wenn nun unter dem Cholesterinsenker 5 Patienten (von 500) starben und unter Placebo 10 Patienten (von 500), hat das Medikament die Sterblichkeit in den zwei Studienjahren von 2% auf 1% (um die Hälfte) gesenkt. Diese Sichtweise scheint beeindruckend, aber es stellt sich noch eine andere Frage: Wenn unter Placebo ohnehin nur 2% sterben, bräuchten dann 98% eventuell gar keine Therapie? Es ist allerdings unmöglich zu sagen, welche der Patienten im Einzelnen wirklich keine Therapie bräuchten.

Hilfreich ist daher die Berechnung der Patientenzahl, die theoretisch behandelt werden muss, um einen Todesfall zu vermeiden. Im obigen Beispiel wären genau 100 Patienten zu behandeln, um einen Todesfall weniger zu haben (statt zweien nur einer). Solch ein Verhältnis zeigt auch, dass hier die – insbesondere von Studienkritikern gerne geführte – «Erfahrung» eines einzelnen Arztes den Nutzen dieses Medikaments kaum erfassen kann. Wenn das Medikament zu 10% schwere Nebenwirkungen verursachen würde, müssten zehn durch diese Nebenwirkungen in ihrer Lebensqualität beeinträchtigte Menschen ins Verhältnis zu dem einen eingesparten Todesfall gesetzt werden. Würde das Medikament ausserdem bei 1% lebensbedroh-

liche Nebenwirkungen verursachen, wären diese im Verhältnis zu dem eingesparten Todesfall schon nicht mehr tragbar (auf ähnliche Weise hat es sich ergeben, dass in den letzten Jahren manches neue Medikament kurze Zeit nach der Zulassung wieder zurückgezogen wurde).

Ganz ohne Arzneimittel können deutlich erhöhte Cholesterinwerte nicht so stark gesenkt werden, aber wenn ganzheitlich an mehreren Risikofaktoren gewisse Änderungen vorgenommen werden, wird dennoch die Lebenserwartung deutlich gesteigert. So konnten amerikanische Studien unter dem Stichwort «Lifestyle Modification» (was genau dem naturheilkundlich-ganzheitlichen Ansatz entspricht) mit etwas mehr Bewegung, bewusster Ernährung und Stressreduktion eine Regression arteriosklerotischer Veränderungen und eine deutliche Reduzierung von Herzinfarkten zeigen. Diese Dinge sind von jedem Menschen selbstständig durchzuführen (wobei der Arzt nur etwas Hilfestellung geben kann) und sollen daher hier nochmals gelistet werden:

Empfehlungen zum Cholesterinwert:

Gesamtcholesterin = Summe aus LDL und HDL unter 200;
HDL über 40 d.h. LDL unter 160.

Bei Risikopatienten sind die Werte von Gesamtcholesterin und LDL noch niedriger anzustreben, ebenso bei bestimmten erblichen Fettstoffwechselstörungen.

Empfehlung zum Triglyzeridwert: unter 200 mg/dL

Cholesterinbewusste Ernährung:

- Möglichst wenig tierische Fette (kein fettes Schweinefleisch, Wurstwaren, Eigelb)
- Bei Übergewicht überhaupt insgesamt kalorienreduziert
- Ungesättigte Fettsäuren (Pflanzenöle und Fisch) sind günstig für den Cholesterinstoffwechsel und bewirken eine leichte Hemmung der Blutgerinnung
- Kein Alkohol, insbesondere auch kein kalorienreiches Bier und kein Wein

- Reichlich Ballaststoffe (Vollkornprodukte, Müsli etc.) fördern das Sättigungsgefühl, beeinflussen indirekt über Gallensäuren den Cholesterinstoffwechsel
- Ausreichend Vitamine, insbesondere Vitamin C und E

Phytotherapie:

- Knoblauch hoch dosiert: 1–2 Zehen roh pro Tag oder 900 mg Knoblauchpulver in Kapseln. Eine Geruchsbelästigung ist bei diesen Dosierungen nicht zu umgehen.
- Artischockensaft oder -kapseln
- Flohsamenschalen
- Apfelpektin

Bewegung und Sport dienen nicht nur der Verbrennung von Kalorien und Fetten, sondern erhöhen direkt auch HDL. Neben kurz dauernden Belastungen zur Stressabhärtung (siehe unten) ist dabei ein gewisses Mindestmass an Ausdauersport pro Woche sinnvoll, insgesamt ein bis zwei Stunden im anaeroben Grenzbereich. Zusätzlich ist es sinnvoll, etwa 30 km pro Woche zu gehen, zu walken oder zu joggen – es kommt auf die insgesamt zurückgelegte Strecke an und nicht darauf, wie schnell diese begangen wird. Achtung – falls nach dem Sport ein Hungergefühl auftritt, gesunde sättigende Kost, zum Beispiel Walnüsse und Äpfel, bereithalten.

Empfehlungen zum Sport

Ausdauersport mindestens zwei Stunden pro Woche – Gehen, Walken oder Joggen usw., mindestens fünf Kilometer täglich. Kurzdauernde Maximalbelastungen wie rasches Treppensteigen zur Stressabhärtung.

Empfehlung zur Lebensordnung gegen Stress

Stress abbauen und entspannen in Pausen, Urlaub etc. Entspannungsmethoden wie zum Beispiel Yoga lernen. Gegen Stress härten durch Sauna und Kneippsche Kaltreize sowie kurz dauernde Bewegungsreize. Rauchen und Alkohol meiden. Überlastungen und Zeitdruck thematisieren.

Zuckerkrankheit (Diabetes)

Die Häufigkeit der Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus) ist in Westeuropa nach dem Weltkrieg mit zunehmendem Nahrungsangebot und Wohlstand kontinuierlich angestiegen und hängt mit Übergewicht und Fettstoffwechselstörungen durchaus zusammen. Deshalb werden unter dem Begriff «Metabolisches Syndrom» gleichzeitig vorhandene Stoffwechselstörungen mit Hypercholesterinämie und nahrungsabhängigem Diabetes zusammengefasst.

Bei Diabetes funktionieren die Mechanismen zur Regulierung des Blutzuckerspiegels nicht mehr, sodass es zu hohen Blutzuckerspiegeln kommt, die in der Folge zu einem zuckerhaltigen Urin führen. Deswegen lässt sich aus dem Zuckervorkommen im Urin so einfach auf einen Diabetes schliessen. Noch genauer ist aber der Zuckerwert im Blut, insbesondere in Verbindung mit einer vorher eingenommenen Zuckermenge (Zuckerbelastungstest). Als blutzuckersenkendes Hormon dient das von speziellen Zellen in der Bauchspeicheldrüse (Pankreas) gebildete Insulin, das bei Zuckerkrankheit zu wenig vorhanden ist und daher gegebenenfalls als künstliches Medikament gespritzt wird.

In den weitaus meisten Fällen ist Zuckerkrankheit nahrungsbedingt, so z. B. auch der sogenannte Altersdiabetes. Letztendlich werden vor allem Dingen durch überschüssige Fettdepots (Übergewicht) derart grosse Mengen an Insulin benötigt, dass die dafür zuständigen Zellen in der Bauchspeicheldrüse mit der Produktion nicht nachkommen. Auch Alkohol und zu viel Fett führen dazu, dass die Bauchspeicheldrüse den Anforderungen bezüglich der Insulinproduktion nicht mehr gerecht werden kann.

Daneben gibt es einen jugendlichen (juvenilen) Diabetes, bei dem möglicherweise durch eine Virusinfektion der Bauchspeicheldrüse die Insulinproduktion vollständig zum Erliegen gekommen ist.

Langfristig erhöhte Zuckerwerte führen in jedem Fall dazu, dass die Mikrodurchblutung in allen möglichen Organen leidet und es zu Or-

ganschäden am Auge, an den Nieren und am Nervensystem kommt. Insofern ist es wichtig, eine Zuckerkrankheit zu erkennen und entsprechend zu behandeln.

Bei den harmloseren Formen des Altersdiabetes kommt es zu einer nur geringfügigen Einschränkung der Insulinproduktion. Wird eine entsprechende Diät mit wenig Zucker eingehalten, reicht das Insulin in diesen Fällen meist aus und es bedarf keiner weiteren Behandlung. Wenn dazu etwaig vorhandenes Übergewicht abgebaut wird – sei es durch Kalorienbeschränkung oder mehr Bewegung – kann durch die Entlastung der Bauchspeicheldrüse und die Tatsache, dass Insulin nicht länger in grossen Mengen im Fettgewebe «verbraucht» wird, die Zuckerkrankheit sogar überwunden werden. Im besten Fall ist sogar der Konsum kleinerer Mengen an Zucker wieder möglich.

Die Zufuhr von Ballaststoffen und Quellstoffen wie Flohsamenschalen zu einer zuckerhaltigen Mahlzeit verhindert, dass der Zuckergehalt im Blut sehr rasch ansteigt. Die Verzögerung der Zuckeraufnahme verhindert Blutzuckerspitzen nach der Mahlzeit, weil das vom Körper produzierte Insulin für eine verzögerte und mässige im Blut erscheinende Zuckermenge eher ausreicht.

Für den Altersdiabetes gibt es Medikamente aus der Gruppe der Sulfonharnstoffe, die die Insulinproduktion der Bauchspeicheldrüse regen. Auch bestimmte Bitterstoffe aus Pflanzen regen die Funktion der Bauchspeicheldrüse leicht an, wobei neuerdings die Bittermelone als Diabetesmittel von sich reden macht.

Bei schwereren Formen des Altersdiabetes und beim juvenilen Diabetes funktionieren jedoch weder pflanzliche Mittel noch Diät noch die Sulfonharnstoffe, d. h. es muss Insulin zugeführt werden. Da bei oraler Einnahme das Insulin im Magen zerlegt würde, muss es in die Haut gespritzt werden. Früher stand dazu nur Insulin tierischer Herkunft zur Verfügung – inzwischen kann durch Gentechnik auch menschliches Insulin hergestellt werden, das noch effizienter und nebenwirkungärmer ist. Dabei muss die gespritzte Insulinmenge ähnlich genau auf die zugeführte Menge von Kohlenhydraten – ge-

messen in Broteinheiten – abgestimmt werden, um eine Über- oder Unterzuckerung zu vermeiden. Da das Insulin veranlasst, dass der Zucker in Fett umgebaut wird, werden unter Insulintherapie überschüssige Kalorien besonders schnell als Fett eingelagert – man spricht dann von Insulin-Mast, die es durch Kalorienbeschränkung zu vermeiden gilt.

Gicht

Gicht ist eine weitere Stoffwechselerkrankung, bei der zu viel Harnsäure im Körper zur Ausfällung von Harnsäurekristallen in den Gelenken führt; dadurch entstehen Gelenkentzündungen, die typischerweise meist an den Grundgelenken beginnen. Harnsäure stammt aus dem Abbau von Purin, einer bestimmten Aminosäure. Unter normalen Bedingungen müsste die Harnsäure weiter zu Harnstoff abgebaut werden, der als wasserlösliche Stickstoffverbindung über die Nieren ausgeschieden wird.

Während früher das hoch toxische Gift der Herbstzeitlosen therapeutisch eingesetzt werden musste, kann heute mit Allopurinol eine bessere Wirkung erreicht werden. Das Mittel greift konkurrierend in den Harnsäurezyklus ein und hemmt dabei den Abbau von Purin zu Harnsäure.

Die akut betroffenen Gelenke sind sehr schmerzhaft, geschwollen und heiss. Die Anfälle dauern etwa drei Tage an. Die erhöhte Harnsäure kann durch eine Nierenfunktionsstörung entstehen oder auch Folge eines zu hohen Alkoholkonsums sein. Eine purinararme Kost mit wenig Innereien, Wurst und Fleisch ist sinnvoll, um dem Körper möglichst niedrige Mengen Purin zur Umwandlung in Harnsäure zur Verfügung zu stellen.

Eine sanfte Anregung der Nieren durch nierenanregende Heilpflanzen und das reichliche Trinken von Wasser erscheint ausserdem sinnvoll, um schädliche Ablagerungen in den Nieren zu vermeiden. Inwieweit

eine verstärkte Zufuhr von Basen gegen die vermuteten Harnsäureablagerungen wirkt, wird von der wissenschaftlichen Medizin kritisch gesehen, jedenfalls ist aber eine basenbildende Ernährung mit viel Obst und Gemüse günstig.

Übergewicht

Da das Körpergewicht von Grösse und Körperbau abhängig ist, empfiehlt es sich, als Mass für das richtige Gewicht (bzw. zur Ermittlung von Über- oder Untergewicht) den Body-Mass-Index als Kennzahl heranzuziehen.

Die Formel lautet BMI = Körpergewicht in Kilogramm (kg) dividiert durch Körpergrösse in Metern im Quadrat (m^2).

Als normal gelten BMI-Werte zwischen 18,5 und 25 kg/m^2 . Oberhalb von 30 kg/m^2 ist eine eindeutige Adipositas (Fettsucht) gegeben.

Allerdings berücksichtigt der BMI weder den Körperbau noch den tatsächlichen Muskelanteil, der bei Sportlern eine falsche Einschätzung ergeben würde. Der Anteil an Fett und Muskeln kann mit Body-Impedanz-Geräten leicht gemessen werden.

Die Bewertung des gesundheitlichen Risikos erfolgt daher genauer durch das Verhältnis zwischen Bauchumfang und Körpergrösse (Werte unter 0,5 sind günstig).

Die steigende Zahl übergewichtiger Personen (auch Kinder) ist alarmierend – wobei die Amerikaner uns Europäern noch deutlich voraus sind. Die leichte Verfügbarkeit kalorienhaltiger Speisen und Getränke führt zusammen mit immer weniger körperlicher Bewegung dazu, dass der Körper die überschüssige Energie in Form von Fettgewebe speichert. Das Fettgewebe sitzt nicht nur unter der Haut, sondern lagert sich auch in Muskulatur und Organen ein. Offenbar deutete früher die Möglichkeit der Fetteinlagerung einen evolutionären Vorteil für die Menschen, um Hungerzeiten besser überstehen zu können.

Und keineswegs wäre eine mässige Fettschicht so besonders schädlich, wenn sie nicht fast immer mit Hypercholesterinämie und weiteren Risikofaktoren verbunden wäre. Daher taucht auch immer wieder die Behauptung auf, dass normal- oder untergewichtige Menschen eine schlechtere Lebenserwartung hätten. Dieser scheinbare Widerspruch lässt sich wie folgt erklären: Wenn in einer Überflussgesellschaft alle Menschen schlemmen würden, käme Untergewicht nur durch eine Resorptionsstörung des Magen-Darm-Systems, eine Lebererkrankung oder gar eine viel Energie verbrauchende, «konsumierende» Erkrankung wie Krebs zustande.

Der Energieverbrauch des Menschen wird eingeteilt in den Grundumsatz und den Arbeitsumsatz. Beim modernen Büromenschen ist der Arbeitsumsatz gegenüber einem hart körperlich arbeitenden Menschen um ein Vielfaches geringer.

Immer wieder wird behauptet, dass es «bessere Verbrenner» gebe und «langsame Verbrenner», die überflüssige Energie entsprechend leichter speichern. In der Tat konnte gezeigt werden, dass der Grundumsatz von Person zu Person gewisse Unterschiede aufzeigt. Der Grundumsatz wird wesentlich von der Schilddrüse beeinflusst. Zu viel Schilddrüsenhormon Thyroxin fördert den Stoffwechsel (die Verbrennung und Wärmeerzeugung), und eine Unterfunktion (Hypothyreose) setzt den Stoffwechsel herab. Eine Schilddrüsenfunktionsstörung muss vom Arzt abgeklärt und entsprechend behandelt werden. Es zeigte sich zwar, dass Übergewichtigen das Abnehmen durch zusätzliches Schilddrüsenhormon durchaus erleichtert werden kann, aber die unerwünschten Wirkungen und Gefahren einer künstlich erzeugten Schilddrüsenüberfunktion rechtfertigen ein solches Vorgehen nicht.

Das Vorgehen bei Übergewicht ist jedem bekannt, aber die Umsetzung ist für die Betroffenen und für deren Therapeuten sehr schwierig und von Rückfällen und Misserfolgen geprägt. Es müsste einfach weniger gegessen werden und dabei der Arbeitsumsatz durch zusätzliche Bewegung erhöht werden. Doch die Fettzellen des Körpers dienen nicht

nur als Energiespeicher – über eigens gebildete Botenstoffe sowie die Bindung satt machender Hormone wie Insulin verlangen sie quasi ständig nach mehr Essen. Auch Magen und Darm sind beim Übergewichtigen kaum mit normalen Mahlzeiten zu füllen – wo ein Normalgewichtiger ein oder höchstens zwei Brötchen zum Frühstück isst, verträgt (und fordert) der Magen des Übergewichtigen ohne Weiteres vier Stück – und die auch noch ordentlich «herzhaft» belegt. Eine leichte Reduktion der Nahrungszufuhr reicht bei sehr hohem Ausgangsniveau nicht aus, und selbst die Ration eines Normalgewichtigen würde damit noch überstiegen – das bedeutet also, dass eine leichte Kalorienreduktion das Gewicht nicht verringern kann. Doch ein echtes FDH («Friss die Hälfte») mit einer Kalorienreduktion um 50 % lässt meist schon nach einigen Wochen etliche Pfunde purzeln. Damit eine Kalorienreduktion auf Dauer durchgehalten werden kann, muss eine praktisch umsetzbare Planung erfolgen. Dabei führen viele Wege zum Ziel: Nahrungsmittel mit besonders viel Fett können weggelassen oder es kann auf den Zuckerkonsum geachtet werden. Wichtig ist aber, dass zwischendurch nicht «genascht» wird, dass Alkohol gemieden wird, da dieser den Stoffwechsel bremst, ebenso wie abendliche Kalorien, die während der Nachtruhe nicht verbrannt werden können. Zur Erlangung eines Sättigungsgefühls eignen sich dagegen Obst und Gemüse mit entsprechenden Ballaststoffen oder auch Quellstoffe. Letztere können durchaus vor den Mahlzeiten mit reichlich Flüssigkeit zugeführt werden, um den Magen schon vor der Mahlzeit teilweise zu füllen, zum Beispiel mit Flohsamenschalen, ca. 5 g mit ¼ bis ½ Liter Wasser oder Kräutertee.

Es kann auch jeden Tag eine Mahlzeit durch einen Apfel oder etwas Entsprechendes ersetzt werden, wenn dabei darauf geachtet wird, dass nicht kompensatorisch genascht oder bei der nächsten Mahlzeit doppelt zugeschlagen wird. Wichtig ist ein Plan, der mit einer anderen Person abgesprochen wird und der auch Ausrutscher vorsieht.

Ein totales Fasten zur Gewichtsabnahme wird von Fachleuten kritisch gesehen. Dies liegt an den Erfahrungen, dass das während ein bis zwei Wochen Fasten verlorene Gewicht meist bereits nach ein paar

Wochen wieder erlangt bzw. sogar überschritten wird. Dieser Jojo-Effekt ist dadurch bedingt, dass der Körper noch monatelang nach einer Hungerkur konsequent in einem Energiesparmodus bleibt und jede überflüssige Kalorie sofort speichert.

Dabei wird übersehen, dass die während des Fastens erreichte Gewichtsabnahme durchaus eine wichtige psychologische Motivation bilden kann, um nach dem Fasten eine wirklich sinnvolle Ernährungsumstellung vorzunehmen. Schliesslich wird beim freiwilligen Fasten ganz bewusst der animalische Hungertrieb überwunden, und viele Menschen können hierbei wirkungsvoll erleben, dass sie nicht gleich leiden oder schwächer werden, wenn dem Hungertrieb nicht sofort nachgegeben wird. Für ein wirkungsvolles Fasten ist eine gute Vorbereitung oder die Teilnahme an einer geleiteten Fastengruppe empfehlenswert – möglichst ausserhalb des normalen Tagesgeschehens.

Die Gewichtsabnahme in den ersten Tagen beim Fasten ergibt ein schiefes Bild: Am ersten Tag werden die Zuckerreserven und bis etwa zum dritten Tag die Eiweissreserven mit dem damit verbundenen Wasseranteil verbrannt. Erst danach stellt sich der Körper auf die Fettverbrennung um. Übrigens wird bei gewisser körperlicher Aktivität die Gewichtsabnahme beschleunigt und zugleich verhindert, dass Eiweiss aus der Muskulatur abgebaut wird. Nach dem Fasten lagert der Körper als Erstes wieder Zucker, Eiweiss und Wasser ein.

Bei einer Fettleber empfiehlt sich die Einnahme von Mariendistel oder Artischocke, um Cholesterin und Fette besser zu verstoffwechseln. Alkohol ist aus mehreren Gründen strikt zu meiden.

Allergische Erkrankungen

Allergien

Bei Allergien handelt es sich um überschüssige Abwehrreaktionen des Immunsystems auf normalerweise harmlose Stoffe (Antigene). Die Überempfindlichkeitsreaktion kann sich vorzugsweise an den Kontaktflächen zur Aussenwelt äussern, wo das Immunsystem entsprechend aktiv ist. So gibt es allergische Entzündungsreaktionen an den Schleimhäuten (Rhinitis, Konjunktivitis), an den Atemwegen (Asthma bronchiale), an der Haut und im Magen-Darm-Trakt. Schlimmstenfalls kommt es zu einer heftigen akuten Reaktion, die zum anaphylaktischen Schock führt, zum Beispiel wenn ein Bienenallergiker von einer Biene gestochen wird. Der Zustand einer chronischen Allergie kann sich im Lauf des Lebens verbessern oder verschlimmern.

Zu den häufigsten Allergenen gehören Tierhaare, Pollen und Hausstaubmilben. Der Nachweis einer Allergie kann durch Hauttests oder durch den Nachweis von Antikörpern im Blut geführt werden. Die Zunahme der Allergien wird durch moderne Hygiene, die dazu führt, dass das Immunsystem kaum noch gefordert und trainiert wird, aber auch durch Umweltverschmutzung und Zusatzstoffe in der Nahrung erklärt. Möglicherweise ist aber auch der vermehrte Gebrauch von Antibiotika und Schmerzmitteln beteiligt. Eine kürzere Stillzeit und wenig Kontakt zu Tieren als Kleinkind sind weitere Faktoren, die eine spätere Atemwegs- oder Hauterkrankung fördern.

Beim ersten Kontakt mit einem Allergen treten noch keine Symptome auf. Erst nach einiger Zeit bilden sich allergenspezifische Antikörper, die bei einem weiteren Kontakt mit diesem Allergen eine allergische Reaktion auslösen – eventuell sogar innerhalb von Sekunden (Sofortreaktion). Bei körperzellgebundenen Antigenen werden in einer Autoimmunreaktion die zugehörigen Zellen oder auch nur bestimmte Rezeptoren der Zelle zerstört.

Angesichts der unterschiedlichen Formen von Allergien gibt es neben der Meidung von Antigenen etliche Wirkstoffe, die eingesetzt werden können, zum Beispiel Antihistaminika, Entzündungshemmer, Kortisol, Immunsuppressiva etc. Die Vermeidung umfasst milbendichte Matratzenbezüge, Pollenfilter, teppichfreie Wohnungen, Verzicht auf Haustiere und das Meiden bestimmter Nahrungsmittel.

Durch langsam ansteigende Dosen des modifizierten Allergens kann bei Typ-I-Allergien eine Hyposensibilisierung erreicht werden, wobei das Allergen entweder in die Haut gespritzt oder unter die Zunge verabreicht wird. Manche komplementärmedizinischen Testungen und Behandlungen sind allerdings zweifelhaft.

Hautprobleme

Unreine Haut/Akne

Durch die Hormonumstellung bekommt fast jeder Mensch während der Pubertät vorübergehend eine unreine Haut beziehungsweise Akne. Es werden vermehrt Fett und Talg produziert, wobei die entsprechenden Drüsen an den Haarwurzeln oder auch tief in der Haut liegen. Wenn der Talg zu zäh wird und die Öffnung zur Haut verstopft, bilden sich sogenannte Mitesser. Dabei kann es auch zu einer Infektion mit bestimmten Hautbakterien kommen, die den Talg zu hautreizenden Produkten abbauen. Die Hautreizung zeigt sich in Papeln. Mitesser können sich entzünden und eitrige Pusteln bilden. Kommt es nicht zum Ausschluss von Eiter aus diesen Pusteln, können sich auch tiefer unter der Haut befindliche, knotenartige Zysten bilden. Da diese Hauterscheinungen oft auch Juckreiz verursachen – ähnlich wie Neurodermitis – kann sich der Hautzustand durch Aufkratzen und damit verbundene Infektionen verschlimmern. Es geht daher in erster Linie darum, die Hauterscheinungen schonend zu beseitigen beziehungsweise gar nicht erst entstehen zu lassen.

Hier können altbewährte Hausmittel durchaus Erstaunliches leisten. Insbesondere Auflagen oder Masken mit Heilerde können wirkungsvoll und schonend nicht nur einen zu intensiven Fettfilm beseitigen, sondern auch Keime, Eiter und unreine Haut entfernen. Die grosse Absorptionsfläche zusammen mit einem beim Trocknen durch Kapillarkräfte entstehenden Unterdruck saugt die betreffenden Partikel an und entfernt sie beim Abnehmen – am besten nicht abwaschen, sondern abbröseln.

Reinigungsmittel enthalten oft seifenähnliche Stoffe (Detergentien) oder Lösungsmittel, die den Fettfilm auf der Haut lösen und entfernen sollen. Allerdings reizen vor allem alkoholische Lösungsmittel auf Dauer die Haut und regen die Neubildung von Fett und Talg erst recht an.

Eine kosmetische Behandlung ist bei ausgeprägten Pusteln durchaus sinnvoll. Hier wird der Eiter in den Eiterbläschen durch spezielle Instrumente entfernt – was gegenüber einem Ausdrücken ohne Instrumente hygienischer ist und somit eine weitere Infektion und Narben verhindert.

Neurodermitis

Manche Kinder zeigen gleich nach der Geburt Zeichen einer erhöhten Allergiebereitschaft und eine dementsprechend empfindliche Haut. Die Veranlagung zu einem empfindlichen Immunsystem wird vererbt; hellhäutige blonde Menschen sind häufiger betroffen.

Die Symptome des sogenannten atopischen Formenkreises können sich im Lauf des Lebens unterschiedlich ausprägen, sei es an der Haut als Neurodermitis (früher: atopisches Ekzem) oder im Bereich der Atemwege als Heuschnupfen, allergisches Asthma oder als chronische Entzündungen im Hals-Nasen-Ohrenbereich.

Neurodermitis: Betroffene Kinder haben eine empfindliche Haut und leiden unter Juckreiz. Oft treten die Hauterkrankungen mehr oder

weniger ausgeprägt (anfangs eventuell nur am Kopf) beim Umstellen auf Kuhmilch auf, wenn das kindliche Immunsystem durch die artfremden Eiweisse belastet wird. Die generellen Empfehlungen, nicht zu früh abzustillen, sind hier besonders wichtig, da das Kind von den in der Muttermilch enthaltenen Antikörpern profitieren kann. Die Umstellung sollte möglichst spät und direkt auf spezielle, hypoallergene Spezialmilch erfolgen. Auch anschliessend sind übermässig grosse Abwechslung und exotische Speisen eher zu meiden, um das kindliche Immunsystem nicht zu stark zu belasten. Später soll eine vegetarisch betonte Ernährung mit reichlich ungesättigten pflanzlichen Fetten ohne allzu viel Fleisch- und Wurstprodukte die Entzündungsbereitschaft niedrig halten; stattdessen empfiehlt sich der Verzehr von Fisch, wenn dieser vertragen wird.

Zum milden Training des Immunsystems können frühzeitig kurze kalte Kneippanwendungen mit dem vorher gut erwärmten Kind durchgeführt werden. Auf die Gabe pflanzlicher Immunstimulanzien wie Echinacea sollte hingegen eher verzichtet werden. Von den Spurenelementen ist besonders Zink für die Haut günstig. Die Einnahme von Vitamin E in kindgerechter Dosierung ist ebenfalls zu empfehlen.

Eine besondere Hautpflege ist notwendig, um die trockene, schuppende und juckende Haut zu beruhigen und rückzufetten. Fettreiche pflanzliche Öle sind hierzu besonders geeignet (zum Einreiben oder als Badezusatz). Nachtkerzenöl enthält Gamma-Linolensäure und hilft bei einem Teil der Patienten mit Neurodermitis bei äusserlicher und innerlicher Anwendung.

Badezusätze sollten wenig Lösungsvermittler enthalten, sodass das fette Öl als Spreitschicht oben auf dem Wasser schwimmt und sich schnell an der Haut anlagert. Es soll nicht zu lange und nicht zu heiss gebadet werden. Auf Seife soll weitgehend verzichtet werden, damit die Haut nicht weiter austrocknet. Damit die Kinder nicht kratzen, sind die Fingernägel extrem kurz zu halten; eventuell Baumwollhandschuhe anziehen.

Psychologisch muss von Anfang an falschen Verhaltensmustern vorgebeugt und daher vermieden werden, dass das Kind besonders dann aussergewöhnliche Zuwendung erfährt, wenn es sich kratzt.

Die Wäsche sollte nicht aus tierischen Fasern bestehen, sondern vorzugsweise aus atmungsaktiver Baumwolle. Es versteht sich von selbst, dass die Umgebung des Kindes absolut rauch- und allergenfrei (d.h. staubfrei) gehalten wird. Gegen Milben helfen spezielle Bettwäsche und das Waschen der Kleidung unter Zusatz von Thymianöl sowie Aufenthalte in Höhen über 1200 Metern, wo die Milben wegen der relativen Lufttrockenheit austrocknen.

Schuppenflechte

Schuppenflechte oder Psoriasis ist eine erbliche Störung der Hautneubildung, die unter bestimmten Umständen wie zum Beispiel Stress ausbrechen kann. Bei den Krankheitsschüben kommt es an scharf begrenzten Hautpartien zu einer Reizung und Rötung und im weiteren Verlauf zu einem überschüssenden Wachstum der äusseren Hautschichten, die dann schliesslich schuppige Krusten bilden. Dabei tritt quälender Juckreiz auf; oft kratzen die Betroffenen so stark, dass die Haut zu bluten beginnt. Dabei kommt es durch bakterielle Infektionen zu Eiterbildung. Wenn grössere Hautpartien betroffen sind, ist nicht selten ein stationärer Aufenthalt nötig, bis die Haut wieder abgeheilt ist. Das überschüssende Wachstum wird durch Bestrahlungen gebremst, wozu bisweilen verstärkende Mittel einzunehmen sind.

Eine natürlichere Methode zur Abheilung ist das Baden in Salzwasser. Das Verfahren der Sole-Photo-Therapie stellt die günstigen Verhältnisse am Toten Meer nach. Dort gibt es sehr hohe Salzkonzentrationen von fast 30 % und eine Sonnenstrahlung mit einem hohen Anteil an ultravioletter Licht.

Durch Vermeiden einer übermässigen Belastung der Haut z. B. durch starke Seifen, Kosmetika, Verschmutzung, Jucken, Reiben, kratzende Kleidung usw., aber auch die Vermeidung von Stress kann erreicht werden, dass die Schübe seltener und nicht in so schwerer Form auftreten.

Zur schonenden Entschuppung ist ein Peeling mit Heilerde sinnvoll: dazu den mit Wasser angerührten Erdbrei auf der Haut antrocknen lassen, wonach er mitsamt den losen Schuppen abzubröseln beginnt.

Hautpilz

Am häufigsten ist der sich im warm-feuchten Milieu der Füße entwickelnde **Fusspilz** verbreitet. Durch luftdurchlässige Schuhe, warme Füße und das Vermeiden von Barfussgehen in Nassbereichen kann der Fusspilz eingedämmt werden. Es ist darüber hinaus anzumerken, dass Personen mit Diabetes mellitus ein erhöhtes Risiko für Pilzerkrankungen haben.

Der Fusspilz sitzt oft zwischen den Zehen und führt dort zu entzündlichen Veränderungen, kann aber auch die Fusssohle betreffen, was oft nur an überschüssiger Hornbildung erkennbar ist.

Durch regelmässiges Wechseln der Schuhe, Waschen der Strümpfe bei höheren Temperaturen und Verwendung entsprechender Mittel gegen Fusspilz, am besten in Form von Spray-Lotions, kann eine Fusspilzinfektion beseitigt werden. Als naturheilkundliche Ergänzungen bieten sich Fussbäder mit Zusatz von Thymianöl an oder auch entsprechende Tinkturen oder Salben zur äusserlichen Behandlung. Regelmässige Kneippanwendungen oder Saunabesuche sind zur besseren Durchblutung der Füße auf Dauer nicht zu unterschätzen.

Pilzerkrankungen der Schleimhäute werden meist durch **Candida-Pilze** beziehungsweise Hefen verursacht und können neben dem Genitalbereich auch den Magen-Darm-Trakt befallen. Sie kommen gehäuft bei Menschen mit geschwächtem Immunsystem vor und

können in solchen Fällen lebensbedrohliche Ausmasse annehmen. Pilzerkrankungen der Schleimhäute werden äusserlich mit Antimykotika in Form von Salbe, Creme oder Spray behandelt. Zur Unterstützung können eine zuckerarme Diät, hoch dosierter Knoblauch sowie Thymiantee empfohlen werden.

Warzen

Warzen sind gutartige Geschwülste der Haut und treten oft an den Füssen oder auch an den Händen auf. Sie sind meist durch Viren bedingt. Es gibt eine oberflächlich wachsende Form (Mosaikwarzen) und eine mit einer tief in die Haut reichenden «Wurzel» (Dornwarzen). Es gibt aber auch weitere Formen von Warzen in anderen Hautpartien.

Eine naturheilkundliche Behandlung erfolgt durch Auftröpfeln von Thymianöl, bei flächiger Anwendung etwa um den Faktor 10 mit 40%igem Alkohol verdünnt. Bei sehr begrenzter Anwendung an einer Stechwarze kann auch ein Tropfen unverdünntes Thymianöl auf die Warze gegeben werden. Im Frühjahr oder Sommer besteht eine weitere Möglichkeit darin, ein Blatt Schöllkraut abzubrechen und den an der Bruchstelle austretenden milchigen Saft aufzutragen. Ersatzweise kann auch Schöllkrauttinktur verwendet werden. Wenn die mehrfache Anwendung von Thymianöl und Schöllkraut keinen Erfolg zeigt, ist schliesslich die Behandlung mit der (allerdings giftigen!) Thujatinktur ein aussichtsreicher Versuch vor einer chirurgischen Entfernung.

Herpes

Die durch zwei unterschiedliche Herpes-Viren im Lippenbereich (**Herpes labialis**) beziehungsweise im Genitalbereich (**Herpes genitalis**) ausgelösten Hauterscheinungen (Lippenbläschen) sind mit

Schmerzen und Juckreiz verbunden. In diesem Bläschenstadium sind die Hauterscheinungen hochansteckend. Neben Virustatika kann in einfachen Fällen alternativ auch Honig beziehungsweise mit Honig gemischte Heilerde zur Anwendung kommen.

Beim **Herpes zoster** (= Gürtelrose) handelt es sich um ein durch Stress oder Immunschwäche ausgelöstes Wiederaufflackern einer früher erfolgten Windpocken-Infektion mit Variazella-Zoster-Viren. Diese können sich vom Rückenmark entlang den Nerven ausbreiten und befallen typischerweise einzelne Hautsegmente (halb- oder beidseitig). Bereits vor Bildung der punktförmigen Rötungen, die sich zu Bläschen entwickeln, können Schmerzen auftreten.

Neben einer Therapie mit Virustatika können zur Linderung auch Auflagen mit Heilerdebrei versucht werden. Gegen hartnäckige Schmerzen im Hautbereich haben sich Zubereitungen mit Capsaicin, einem Extrakt aus Paprika, bewährt.

Krebserkrankungen

Vorbeugung von Krebserkrankungen

Jeder hat in seinem Umkreis schon von dem schrecklichen Schicksal eines Menschen gehört, der qualvoll an Krebs zugrunde gegangen ist. Und mit dem Wissen, dass Krebserkrankungen immer häufiger werden, stellt sich die Frage, ob vorbeugend etwas gegen diese Geißel der Menschheit unternommen werden kann, gegen die es immer noch keine optimale Behandlung gibt. Allerdings ist die generelle Zunahme von Krebserkrankungen nicht unbedingt durch eine ungesunde Lebensweise zu erklären. Der Anteil von Krebs in den Todesstatistiken verschiebt sich jedenfalls auch dadurch, dass aufgrund der medizinischen Fortschritte und der Zunahme der Lebenserwartung immer weniger andere Erkrankungen zum Tode führen.

Letztendlich entsteht Krebs aus vielerlei Ursachen: wegen einer Belastung mit krebserregenden Strahlen bzw. Substanzen oder auch wegen einer erbten Neigung. Niemand kann sich durch einen bestimmten Lebensstil mit Sicherheit vor Krebs schützen. In gewisser Weise ist das Auftreten von Fehlern bei der immerfort laufenden Zellteilung normal und kann immer wieder zu Krebszellen führen. Ein gesundes Immunsystem würde diese Krebszellen allerdings erkennen und unschädlich machen.

So gesehen kann es in der Vorbeugung nur darum gehen, übermäßige Belastungen zu vermeiden, soweit dies möglich ist, und das Immunsystem gesund zu erhalten. Übermäßige Belastungen sind Teerstoffe aus dem Zigarettenrauch (nicht nur im Hinblick auf Rachen-, Hals- und Lungenkrebs), Chemikalien und Staub beispielsweise am Arbeitsplatz, Aufenthalte in Bereichen mit erhöhter Strahlung (medizinisch-technische Geräte, Aufenthalt in sehr hohen Höhen – hochalpin oder im Flugzeug), und im Hinblick auf Hautkrebs: erhöhte Bestrahlung mit UV-Licht. Auch Übergewicht erhöht das Risiko für verschiedene Krebsarten.

Bei der Entstehung von Zellteilungsstörungen kommt reaktionsfreudigen Molekülbruchstücken, sogenannten Radikalen, eine schädliche Rolle zu. In unseren Zellen werden solche Moleküle genauso wie der reaktionsfreudige Sauerstoff durch komplizierte Systeme unter Kontrolle gehalten. Radikale können durch radikalfangende Moleküle unschädlich gemacht werden. Bekannteste Vertreter solcher radikalfangender Stoffe sind die Vitamine A, C und E. Aber auch zahlreiche Stoffe aus Pflanzen können Radikale binden, insbesondere aus der grossen Gruppe der Polyphenole: Diese kommen weit verbreitet vor, vom in dieser Hinsicht sogar als gesund geltenden Rotwein bis hin zum herzstärkenden Weissdorn.

Insofern liegt der Gedanke nahe, dass mit der zusätzlichen Einnahme solcher radikalfangender Stoffe die Wahrscheinlichkeit reduziert werden könne, an Krebs zu erkranken. Allerdings werden überschüssige Mengen solcher Stoffe nicht im Körper gespeichert, sondern über

Leber beziehungsweise Nieren ausgeschieden, was diese wiederum belastet. Hingegen könnten physiologische Mengen zur Abrundung einer Ernährung, in der womöglich solche Stoffe etwas knapp ausfallen, sinnvoll sein. Allerdings konnte ein krebsvorbeugender Effekt von Vitaminpillen bisher in entsprechenden Studien nicht nachgewiesen werden. Möglicherweise entfalten solche Stoffe ihre nützliche Wirkung nur, wenn sie zusammen mit anderen natürlichen Stoffen eingenommen werden. Sprich, die gesundheitliche Wirkung kommt nur zum Tragen, wenn statt einer Pille mit einer isolierten chemischen Reinsubstanz kontinuierlich Obst oder Gemüse mit Tausenden von Inhaltsstoffen verzehrt werden, aus denen am richtigen Ort zur richtigen Zeit die günstigen Stoffe verfügbar gemacht werden.

Im Hinblick auf Darmkrebs scheint überhaupt eine eher vegetarische Ernährung mit reichlich Ballaststoffen von Vorteil zu sein. Durch die Ballaststoffe wird eine hohe Konzentration von schleimhautreizen- den und damit möglicherweise krebserregenden Stoffen im Darm verdünnt, eine Verstopfung wird vermieden. Hingegen scheint eine hochkonzentrierte Ernährung mit Fleisch und anderen hochkonzentrierten Nahrungsmitteln Darmkrebs eher zu begünstigen.

Im Hinblick auf Brustkrebs scheinen Übergewicht und die langjährige Einnahme der Pille ungünstig. Die Pille könnte auch bei anderen Krebsarten der Frau eine Rolle spielen.

Beim Mann hingegen steigt bei Übergewicht sowie bei niedrigen Vitamin-D-Spiegeln das Risiko für Prostatakrebs.

Schliesslich muss darauf hingewiesen werden, dass eine Früherkennung extrem wichtig ist, um eine erfolgreiche Behandlung zu beginnen, d.h. bevor der Tumor Tochtergeschwülste (Metastasen) im Körper gebildet hat. Daher ist bei allen auch möglicherweise harmlos erscheinenden neuartigen Beschwerden, die – statt nach ein paar Tagen nachzulassen – weiter bestehen und schlimmer werden, der Arzt aufzusuchen. Durch bildgebende Verfahren vom Röntgen bis Ultraschall (Sonographie) können heute selbst recht kleine Tumoren

erkannt werden. Überdies können viele Tumoren anhand von Parametern aus dem Blut (Tumormarkern) erkannt werden.

Massnahmen zur Vorbeugung von Krebs

Allgemein	Nicht rauchen, gesunde, vitaminreiche Kost, Bewegung
Lungen/Bronchialkrebs	Nicht rauchen, Staub in Atemluft meiden, <i>Arztbesuch bei anhaltendem Hustenreiz</i>
Darmkrebs	Vegetarische, ballaststoffreiche Ernährung, <i>Untersuchung bei Änderungen von Stuhlfarbe und Konsistenz, Bluten beim Stuhlgang</i>
Brustkrebs	Übergewicht reduzieren, Pille meiden, <i>Selbstuntersuchung auf Knoten/Verhärtungen, Asymmetrie</i>
Hautkrebs	Sonnenbrand vermeiden, bei Aufenthalt in Sonne Sonnenschutzmittel verwenden, <i>dunkle Flecken auf der Haut beobachten und im Zweifel zum Arzt gehen</i>

Therapie von Krebserkrankungen

Die Diagnose einer Krebserkrankung kommt meist überraschend – und angesichts der Bedrohung durch eine womöglich tödliche Erkrankung bricht häufig erst einmal die Welt zusammen. Dabei gibt es heute für viele Krebsarten wirksame Therapien; teilweise kann sogar von Heilung gesprochen werden – wobei hier inzwischen grössere Erfolge erreicht werden als die früher für die Statistiken gezogene Grenze des Überlebens nach fünf Jahren. Beim Krebs scheint mehr als bei anderen Erkrankungen die Begrenzung unserer Lebenszeit in den Vordergrund zu rücken, obwohl objektiv bei vielen Krebserkrankungen nach der Diagnose noch jahrlanges oder jahrzehntelanges

Überleben gegeben ist. Die statistische Überlebenszeit kann bei anderen schweren Erkrankungen oder sogar schon beim Vorhandensein mehrerer Risikofaktoren für Arteriosklerose wesentlich kürzer ausfallen; dennoch wird solches in unserer Gesellschaft aber auch in unserem Freundes- und Bekanntenkreis völlig anders gesehen.

Letztendlich gibt es zwar von Tumorart zu Tumorart grosse Unterschiede bei deren Wachstums- und Metastasierungseigenschaften, aber eine wirklich genaue Prognose über den Verlauf hängt ganz wesentlich von der individuellen Situation ab. Daher geben Statistiken keine wirkliche Information über die zu erwartende Lebenszeit. Schliesslich gibt es immer wieder – auch medizinisch nachgewiesene – «Wunderheilungen», aber auch umgekehrt ungünstige Verläufe mit unerwartet frühem Tod.

Die moderne Medizin wird viele Tumoren operativ entfernen, gegebenenfalls auch die dazugehörigen Lymphbahnen, über die eine Metastasierung erfolgen könnte. Durch Untersuchung des entnommenen Gewebes kann festgestellt werden, ob der Tumor wirklich komplett entfernt werden konnte oder ob noch Tumorzellen im Randbereich der Narbe gefunden wurden. Da Tumoren aus schnell wachsenden Zellen bestehen, können sie mit Bestrahlung oder Chemotherapie geschädigt werden. Allerdings sind von dieser Schädigung grundsätzlich auch normale Zellen betroffen, die sich schnell erneuern, zum Beispiel Schleimhäute, Haarwurzeln, Keimdrüsen, Immunzellen etc. Bei der Strahlentherapie kann das normale Gewebe durch entsprechende Fokussierung und Abdeckung geschont werden; bei der Chemotherapie ist dies nur teilweise möglich, da die Substanzen sich im ganzen Körper verteilen. Ausgeklügelte Chemotherapien bestehen häufig aus mehreren Substanzen, die in bestimmten Zyklen gegeben werden und Pausen vorsehen, in denen sich die normale Gewebe erholen können – die Tumoren möglichst weniger.

Manche Krebsarten sind hormonabhängig; dies kann zum Vorteil genutzt werden, indem Antihormone eingesetzt oder die körpereigenen Hormondrüsen entfernt werden. Es wird damit zwar eine vor-

zeitige geschlechtliche Alterung provoziert, aber dennoch sind die daraus entstehenden Nebenwirkungen im Vergleich mit einer unspezifischen Chemotherapie meist geringfügiger. Die Auswirkungen auf den Bereich Magen-Darm mit Unwohlsein und Erbrechen lassen sich zwar heute mit entsprechenden Gegenmitteln in den Griff bekommen, aber Haarausfall, eine Schädigung des Immunsystems und eine allgemeine Schwächung des Körpers stellen bei der Chemotherapie doch eine erhebliche Beeinträchtigung dar.

Immer wieder wird gefragt, ob es anstelle einer Chemotherapie oder Bestrahlung keine alternativen Behandlungsmöglichkeiten gebe. Es besteht jedoch kein Zweifel, dass die medizinischen Verfahren einen erwiesenen Nutzen im Hinblick auf die Überlebensdauer versprechen, was bei den meisten komplementärmedizinischen Methoden ungeklärt ist. Jedoch spricht nichts gegen zusätzliche komplementärmedizinische Massnahmen, wie sie in der interdisziplinären Zusammenarbeit, etwa am UniversitätsSpital Zürich, zur Anwendung kommen. Im Folgenden geht es um allgemeine naturheilkundliche Massnahmen im Rahmen von Krebserkrankungen – dazu kommen im Einzelfall spezifische Hilfen gegen bestimmte Beschwerden. Die allgemeinen schädlichen Wirkungen einer Chemotherapie oder Bestrahlung sollen ausgeglichen werden. In erster Linie geht es um das eingeschränkte Allgemeinbefinden mit Schwäche, Müdigkeit und psychischen Problemen. Des Weiteren soll das Immunsystem gestärkt werden.

Bei der Bestrahlung wie auch bei der Chemotherapie werden grosse Mengen aggressiver Moleküle, sogenannte Radikale, gebildet. Diese tragen zur Wirkung gegen Krebszellen bei. Daher empfiehlt es sich, in den Therapiepausen zusätzlich radikalfangende Vitamine und Spurenelemente einzunehmen. Dies sind die Vitamine A, C und E sowie etwas Selen, das bei der körpereigenen Inaktivierung von Radikalen ebenfalls wichtig ist. Während der Chemotherapie oder Bestrahlung sowie ein bis zwei Tage vorher und nachher sollten diese jedoch nicht eingenommen werden. Eine Ernährung mit reichlich Gemüse, Obst und anderen vitamin- und polyphenolhaltigen Nahrungsmitteln ist günstig, da Vitamine aus der Ernährung anscheinend besonders gut wirken.

Sehr empfehlenswert ist grüner Tee, dessen Polyphenole vom Körper besonders gut aufgenommen werden – ausserdem fördert die Aufnahme von Flüssigkeit in ausreichender Menge die Ausscheidung von Giftstoffen. Vielerlei Gemüse, Obst und Heilpflanzen sowie Rotwein enthalten Stoffe, die den Polyphenolen ähnlich sind.

Ein womöglich durch Chemotherapie oder Bestrahlung geschädigtes Immunsystem lässt sich aktivieren, insbesondere durch natürliche Betätigung. Dies ist in erster Linie moderate Bewegung – denn aus dem Hochleistungssport ist bekannt, dass übertriebener Sport oder Aktivität bis zur völligen Erschöpfung das Immunsystem umgekehrt schädigt. Günstig ist eine gleichbleibende Tätigkeit wie zügiges Spazierengehen, Velofahren, Bergwandern, Langlauf etc., wobei rund eine Stunde täglich oder mindestens fünf Stunden pro Woche durchaus ausreichen.

Eine regelmässige Anwendung mit Kneippschen Kaltreizen, zum Beispiel einem täglichen Knieguss, regt das Immunsystem ebenfalls an, verbessert den Allgemeinzustand und sogar die Stimmung. Diese Wirkung kommt über andere Mechanismen zustande und kann daher alternativ (insbesondere in Misteltherapie-Pausen) oder zusätzlich zu einer Misteltherapie durchgeführt werden.

Die Misteltherapie bei Krebs wurde von den Anthroposophen aufgrund von Analogieüberlegungen entwickelt: Die Mistel als (Halb-)Schmarotzer am Baum wirke beim Krebs, der sich wie ein Schmarotzer im Körper verselbstständigt hat. Dabei werden kleine Dosen in die Haut gespritzt. Im Gegensatz zu früher, als auch hohe Dosierungen zur Auslösung eines künstlichen Fiebers verwendet wurden, werden heute niedrige Dosierungen eingesetzt und so angepasst, dass es höchstens zu einer kleinflächigen Lokalreaktion an der Einstichstelle kommt – ähnlich wie bei einem Bienen- oder Wespenstich. Es hat sich nämlich gezeigt, dass das Immunsystem auch bei dieser niedrigen Dosierung gut anspricht und die Gefahren und Nebenwirkungen einer künstlichen Fiebertherapie so völlig vermieden werden.

Die Misteltherapie hat deswegen noch nicht Eingang in die normale «Schulmedizin» gefunden, weil die Studienlage hinsichtlich einer Verlängerung der Überlebenszeit bislang unzureichend ist – im Gegensatz zu Chemotherapie und zur Bestrahlung. Es liegen allerdings Studien vor, die eine Verbesserung der Lebensqualität und eine Anregung des Immunsystems belegen. Ersteres könnte aber auch mit der engmaschigeren Betreuung durch einen Naturheilarzt zu erklären sein; allerdings nehmen heutzutage die meisten Patienten die subkutane Injektion selbst vor und sehen ihren Arzt gar nicht so häufig. Die Anregung des Immunsystems ist eine normale Reaktion auf Fremdstoffe in der Haut, die dort normalerweise gar nicht hinkommen – manche Patienten finden aber eben diese Injektion in die Haut als unnatürlich und wenden sich lieber der Kneipptherapie zu. Jedenfalls funktioniert die Anregung der Immunzellen im Blut durch die Misteltherapie auch bei erniedrigten Immunzellenzahlen durch Bestrahlung und Chemotherapie oft erstaunlich gut und überrascht die Schulmediziner, die sonst längere Erholungszeiten veranschlagen, immer wieder von Neuem. Schliesslich gibt es in-vitro-Ergebnisse, dass die Mistel gegen viele Tumorzellen tumorhemmend wirkt und deren Selbstzerstörung fördert. Ob allerdings entsprechende Konzentrationen von Mistelwirkstoffen nach dem Spritzen in die Haut auch im Tumorgebiet erreicht werden, ist zweifelhaft. Daher werden Mistelpräparate gelegentlich auch in das Tumorgebiet direkt eingespritzt.

Ratgeber für spezielle Lebenssituationen

Schwangerschaft

Eine Schwangerschaft ist keine Krankheit, sondern entspricht einer natürlichen Lebensphase. Trotzdem ist eine gewisse Schonung sinnvoll – anzuraten sind möglichst wenig Stress, kein Alkohol und kein Nikotin. Die letztgenannten Gifte wirken sich nämlich äusserst nachteilig auf die Entwicklung des Kindes aus, auch auf die Entwicklung des Gehirns. Da das Kind über das Blut der Mutter versorgt wird, sollten auch künstliche Stoffe und Arzneimittel, soweit dies möglich ist, vermieden werden.

Ein Schwangerschaftserbrechen kann mit Ingwerpräparaten oder Ingwerkonfekt behandelt werden. Durch ein geändertes Geschmacksempfinden können besondere Abneigungen oder Vorlieben für Nahrungsmittel auftreten, denen die Schwangere ruhig folgen darf. Der

alte Merksatz, dass Schwangere für zwei zu essen hätten, hat sich als falsch erwiesen und erschwert nur das Erreichen des Ausgangsgewichts nach der Geburt. Um den anderen alten Satz – «Jedes Kind kostet einen Zahn» – nicht zur Geltung kommen zu lassen, empfiehlt es sich, Vitamine und Kalzium sowie Magnesium zuzuführen, insbesondere wenn wenig Milch beziehungsweise Milchprodukte gegessen werden. Im Sommer können auch mässige Sonnenbäder auf natürliche Weise für eigenproduziertes Vitamin D sorgen.

Eine Verstopfung sollte vorzugsweise mit harmlosen Quellstoffen wie Flohsamenschalen behandelt werden.

Die Schwangerschaftsgymnastik hält den Körper fit und bereitet mit Atemübungen auf die Geburt vor. Viele Hebammen unterstützen eine natürliche Geburt mit verschiedenen komplementärmedizinischen Methoden.

Im ersten Lebensjahr

Stillen

Für die Entwicklung des Kindes ist es vorteilhaft, möglichst umfassend von der Mutter gestillt zu werden. Artfremdes Eiweiss von Kühen kann nämlich das heranreifende Immunsystem des Säuglings überfordern, weswegen unbedingt auf bearbeitete Säuglingsernährung zurückgegriffen werden sollte, wenn es mit dem Stillen nicht funktioniert. Muttermilch enthält jedoch ausserdem die Antikörper der Mutter und schützt den Säugling so zugleich vor Infektionen. Zusätzlich darf dem Säugling aber auch ein dünner und ungezuckerter Fencheltee gegeben werden, der überdies entblähend wirkt.

Impfung

Die Entwicklung von Impfstoffen ist in den letzten Jahrzehnten so vorangeschritten, dass die wirksamen und gut verträglichen Impfstoffe heute durchwegs vertretbar sind. Frühere Vorbehalte aus dem Lager

der Naturheilkundler sind daher nicht mehr zutreffend, und gleichzeitig ist zu bedenken, dass das Risiko eines folgenschweren Verlaufs einer Kinderkrankheit wie Masern heute eher etwas höher liegen kann. Im Übrigen braucht das Immunsystem keine Übungen mit solchen nicht risikolosen Kinderkrankheiten, sodass die Impfung insgesamt vorteilhaft ist.

Säuglingsernährung

Ab ca. dem sechsten Monat sollte zur Milch etwas Brei zugefüttert werden. Einfach zuzubereiten ist ein Brei aus zerdrückter Banane, gut gekochten Mohrrüben oder Kartoffeln; es kann auch möglichst ungesüsstes Mus aus reifen Äpfeln sein. Um das Immunsystem nicht zu überfordern, ist eine eintönige Kost vorteilhafter als eine übertriebene Abwechslung mit zu vielen neuen und fremden Nahrungsmitteln. Manche Tees sind so reich an Zucker oder Zuckerersatz, dass die normale Geschmacksbildung gestört wird. Ferner werden beim anhaltenden Nuckeln an zuckerhaltigen Getränken die Zähne massiv geschädigt.

Hautpflege

Durch allzu häufiges Baden in warmem Wasser mit Seifenzusätzen wird die Haut ihres Schutzmantel beraubt. Daher sollten Säuglinge nicht zu häufig und nicht zu lange warm gebadet und möglichst keine schäumenden Badezusätze und Seife verwendet werden. Dies gilt insbesondere auch für den Kopfbereich.

Die heutigen Wegwerfwindeln haben den Nachteil, dass sie wenig Luft an die Haut lassen. Sie sollten öfter gewechselt werden; dabei empfiehlt es sich, nach der Reinigung einige Zeit Luft an die Haut zu lassen, damit diese gut trocknen kann. Im Windelbereich sind spezielle Schutzcremes für die Haut zu verwenden.

Kleinkinder

Ordnung/Erziehung

Ein Kleinkind möchte sich von sich aus in die Gemeinschaft einfügen und ist ungeheuer lernbegierig. Dabei lotet es gleichzeitig die Grenzen seiner Freiheit kontinuierlich aus und wird verunsichert, wenn diese ständig schwanken. Insofern ist eine gewisse Konsequenz in Verboten sogar sinnvoll, auch wenn das Kind anfangs dagegen protestiert. Je später es zu einer Einschränkung der Freiheit kommt, desto schwieriger wird es.

Rituale und Regelmässigkeit erleichtern dem Kind die Anpassung und das Lernen. Dies gilt vor allem für den Schlafrythmus – natürlich mit ausgiebigem Mittagsschlaf.

Ernährung

Eine Regelmässigkeit der Mahlzeiten ist sinnvoll, damit der Darm seine Funktionen aufnehmen und erlernen kann, und zwischen den Mahlzeiten sollte nicht andauernd etwas zum Naschen verfügbar sein. Natürlich lieben Kinder Süsses und Süssigkeiten, aber hierzu sollte ein grundsätzlicher Modus gefunden werden (der in bestimmten Situationen auch einmal durchbrochen werden darf). Beispielsweise können Süssigkeiten eine gewisse Zeit nach den Mahlzeiten und vor dem Zähneputzen erlaubt werden.

Das Ritual einer gemeinsamen Mahlzeit sollte nicht durch gleichzeitig laufende Medien gestört werden. Auch die Zubereitung einer Mahlzeit ist eine wichtige Lebenserfahrung, die nicht durch Verwendung von Fast-Food-Mahlzeiten genommen werden sollte.

Zahn- und Körperpflege

Kinder sollten spielerisch lernen, die Zähne nach den Mahlzeiten zu putzen. Auch das Waschen der Hände vor den Mahlzeiten und des Gesichts morgens und abends kann sehr frühzeitig gelernt werden. Übrigens haben Kleinkinder meist keine Probleme mit kaltem Wasser und lassen sich frühzeitig an Kneippanwendungen oder Saunagänge heranführen.

Kindgerechte Medien und Spiele

Hier gilt: Weniger ist mehr! Die Fantasie und Lernfähigkeit werden durch einfache Spiele mehr angeregt als durch Fernsehen oder aufwendiges Spielzeug. Hör-Medien sind durchaus ein brauchbarer Ersatz für das Vorlesen, wobei trotzdem das Live-Vorlesen mit Umblättern eines bebilderten Buches nicht fehlen darf. Bei der Anzahl von Hörstücken, Büchern usw. ist eine allzu häufige Abwechslung zunächst nicht sinnvoll, da das Kind Wiederholungen braucht und sonst mit der Vielfalt des Unterhaltungsangebots überfordert wird.

Rezidivierende Infekte

Spätestens mit dem Eintritt in den Kindergarten bleibt es nicht aus, dass das Kind immer wieder Infekte mit nach Hause bringt. Normalerweise sollten aber die Infekte der Atemwege schnell abheilen. Manchmal ist allerdings schon der nächste Infekt da, bevor der alte recht abgeheilt ist. Wenn dies öfters der Fall ist, wird das Immunsystem überfordert, es kommt zu einer Vergrösserung der Lymphknoten im Rachenraum, die dann die Atmung einschränken können. Kinder sollten angehalten werden, durch die Nase zu atmen, da sie sich so weniger leicht infizieren. Zur Regulierung des Wärmehaushalts und zur natürlichen Anregung des Immunsystems sind für Kinder mit erhöhter Infektneigung und Problemen an den Mandeln Kneippanwendungen oder auch Kuren im Hochgebirge oder an der See sehr sinnvoll.

Allergien/Neurodermitis

Ergänzend zu den beschriebenen allgemeinen Aspekten sei angefügt, dass Kleinkinder mit häufigen Infekten eher zu allergischen Erkrankungen der Atemwege neigen und beispielsweise eine Hausstaubmilbenallergie entwickeln. Allergische Hautprobleme äussern sich bei Kleinkindern oder sogar schon bei Säuglingen meist in Form einer Neurodermitis. Wenn Kinder mit Neurodermitis sich an der Haut kratzen, machen sie damit besonders auf sich aufmerksam. Es wäre über das Erlernen einer falschen Kommunikation, wenn das Hautkratzen mehr Aufmerksamkeit erzeugte als normale Lebensäußerungen.

Schulkinder

Ordnung/Erziehung

Auch das Schulkind braucht feste Regeln und Grenzen. Leider wird durch die Medien und die Gesellschaft die Autorität von Erwachsenen gegenüber den Kindern untergraben. So meinen viele Kinder, sie seien wie Könige – mit allen Rechten und ohne Pflichten. Wenn sie dann noch aus dem Kindergarten mitbekommen haben, dass Lernen Spaß machen soll und kurze Zeit später feststellen müssen, dass dies für die Schule doch kaum zutrifft, sind Konflikte vorprogrammiert. Insofern ist es vorteilhaft, den Kindern Verantwortungsbereiche zuzuweisen, die mit Management-Techniken (wie bei einem Mitarbeiter im Betrieb) kontrolliert und beaufsichtigt werden. Auch ein Schulkind sollte noch genügend Schlaf bekommen. Ein frühzeitiges Zubettgehen ist daher besser, als abends noch Fernsehprogramme zu sehen – selbst wenn diese für die Bildung interessant sein könnten.

Umgang mit Medien und Internet

Für die Entwicklung der eigenen Fantasie ist das Bücherlesen viel besser als das Fernsehen oder gar Computerspiele. Das Internet bietet viele Gefahren und sollte daher zunächst unter Aufsicht und zeitlich begrenzt erlaubt sein. Computerspiele und bestimmte Fernsehsendungen machen süchtig und führen beim unfreiwilligen Abschalten zu schweren Entzugserscheinungen.

Ernährung

Die vermeintliche Zeitnot des Schülers sollte nicht zum Verzehr von Fast Food verführen und erst recht nicht den Ausfall der Hauptmahlzeiten nach sich ziehen. Wenn morgens früher aufgestanden wird und ein Frühstücksritual unter Beteiligung der ganzen Familie stattfindet, kommt der Appetit schon von selbst und es heisst nicht: «Ich habe keinen Hunger und kriege nichts runter».

Wie viel Bewegung brauchen Kinder?

Kinder haben eigentlich einen erstaunlichen Bewegungsdrang, den sie heute kaum ausleben können. Manche Kinder können das lange

Stillsitzen in der Schule fast nicht aushalten. Die Pausen und der sporadische Sportunterricht schaffen nur sehr begrenzten Ausgleich. Deswegen ist es sinnvoll, den Kindern möglichst viel Gelegenheit zur Bewegung zu geben. Insofern wäre es viel günstiger, gleich morgens den Weg zur Schule zu Fuss zurückzulegen, als von den Eltern gefahren zu werden oder die öffentlichen Verkehrsmittel zu benutzen. Auch nach der Schule böte ein Fussweg Gelegenheit für einen Ausgleich. Hausaufgaben am Nachmittag, Fernsehen und Computer (-spiele) brauchen viel Zeit, sodass wenig für Sport, Spiel und Bewegung übrig bleibt. Dieser Bewegungsmangel schlägt sich bei Kindern oft in deutlich schlechterer Fitness und körperlicher Geschicklichkeit nieder.

Kinder, die ihren Bewegungsdrang nicht unterdrücken können oder wollen und dabei Schwierigkeiten mit längerer Konzentration haben, werden heute allzu schnell mit der Krankheit ADS etikettiert und mit Medikamenten behandelt. Die meisten dieser Kinder würden bei einer ausgeglichenen Lebensweise mit mehr Bewegung und Ordnung ohne Medikamente auskommen.

Pubertät

Die Pubertät ist die schwierige Phase, in der die psychisch-geistige Entwicklung erst einmal hinter dem körperlichen Wachstum und der geschlechtlichen Entwicklung (Hormonumstellung) zurückbleibt. Deswegen sind mitunter alle vernünftigen Strategien zum Umgang mit Pubertierenden untauglich. Letztendlich dient die Pubertät auch dazu, dass der junge Erwachsene sich ein gutes Stück weit von seinen Eltern löst. Früher war es ganz normal, dass Kinder in diesem Alter das Elternhaus zur Lehre und Ausbildung verlassen haben, und vielleicht sollten solche Möglichkeiten auch heute wieder vermehrt geschaffen werden. Allerdings war auch bei auswärtiger Unterbringung eine Aufsicht gegeben, und dies sollte auch heute garantiert sein. Es ist aber immer wieder erstaunlich, wie nett ansonsten resistente Kinder gegenüber fremden Erwachsenen sein können!

Gesundheit im Alter

Krebsvorsorge

Mit steigender Lebenserwartung ist in den letzten Jahren das Risiko gestiegen, eine Krebserkrankung zu erleiden. Die regelmässige Teilnahme an Vorsorge-Untersuchungen zur Früherkennung ist neben einer gesunden Lebensweise eine wichtige Massnahme, die auch im höheren Lebensalter nicht vernachlässigt werden sollte.

Freude am Ältersein

Es bleibt zu hoffen, dass nach dem übertriebenen Jugendkult in unserer Gesellschaft auch das Alter angemessen thematisiert wird. Das Ältersein hat so viele Vorteile wie z. B. die Lebenserfahrung, weniger Verpflichtungen, mehr Freizeit, mehr Vermögensreserven usw. Diese können aber nur durch eine entsprechend positive Einstellung zu sich, der Familie und Gesellschaft zum Tragen kommen. Leider vergällen sich viele Ältere durch eine negative Einstellung, die depressionsähnliche Züge annehmen kann («Früher war alles besser...»), oft in Verbindung mit Misstrauen gegenüber den jüngeren Generationen und einer allgemeinen Jammerei, wie schlecht es einem angeblich gerade gehe («Mir geht es so schlecht und keiner kümmert sich...»), ihre Jahre im Alter. Viele schaffen es nicht, den Übergang ins Rentenalter sinnvoll zu gestalten, oder haben sich zu viel vorgenommen («Das mach ich dann, wenn ich in Rente bin.»). Die rechtzeitige Zuwendung zu einem Hobby oder Ehrenamt ist für engagierte Berufstätige sinnvoll, um weiterhin eine «Aufgabe» zu haben. Wer das Glück hat, dass Enkel in der Nähe leben, sollte sich regelmässig um diese kümmern, beispielsweise an einem festen Wochentag. Die Nähe zur Natur kann bei der Arbeit in einem kleinen Garten, aber auch bei Wanderungen usw. wohltuend genossen werden.

Gedächtnisjogging im Alter

Als Ausgleich gegen die im Alter nachlassende geistige Kraft bieten sich gezielte Gedächtnisübungen an. Es bleibt zu hoffen, dass solche Übungen auch vorbeugend nützlich gegen eine Alzheimer-Erkrankung sind.

Körperlich fit bleiben – mit und ohne Sport

Auch der Körper des älteren Menschen ist noch trainierbar, nur geht beispielsweise ein Muskelaufbau langsamer als beim jungen Menschen. Andererseits sind die Gelenke und Knochen des älteren Menschen empfindlicher, und daher kann bei grossem Ehrgeiz schnell eine Überlastung zustande kommen. Insofern sollte der ältere Mensch Bewegungsprogramme gelassener und langfristiger durchführen – auch wenn unter «Sport» gemeinhin etwas anderes verstanden wird. Letztendlich reichen nämlich zur Erhaltung der körperlichen Fitness bis ins höchste Alter regelmässige zügige Spaziergänge, dazu etwas Arbeit in Haus und Garten sowie ein paar Gymnastikübungen, um die Beweglichkeit von Muskeln, Sehnen und Gelenken zu bewahren.

Altersgerechtes Essen für eine gesunde Verdauung

Während früher das Essen für Ältere wegen Zahnproblemen ein Problem darstellte, können ältere Menschen heute dank Implantaten oder gut sitzenden Prothesen weitgehend alles essen. Allzu grosse und schwere Mahlzeiten wird der Ältere instinktiv meiden. Da der Geschmacks- und Geruchssinn im Alter nachlassen, mag es der Ältere öfters etwas schärfer gewürzt (jedoch möglichst nicht zu stark salzen). Bei Appetitmangel empfiehlt es sich, etwa ½ Stunde vor der Mahlzeit einen bitteren Aperitif (mit alkoholischen Auszügen oder auch mit Kräutertee, Gemüsesäften) einzunehmen. Dadurch werden die Verdauungsfunktionen aktiviert und auf die Nahrungsaufnahme eingestellt. Viele Ältere führen zu wenig Flüssigkeit zu – dennoch sollte, damit die Verdauungssäfte nicht zu sehr verdünnt werden, nicht vor und zum Essen getrunken werden, sondern lieber nach und zwischen den Mahlzeiten.

Altersgerechtes Wohnen

Möglichst sollte etliche Jahre, bevor eine Behinderung eintritt oder das Gehen mühsam wird, eine Wohnung in passender Grösse und Lage gesucht werden, die notfalls auch rollstuhlgeeignet ist. Gegen Vereinsamung im Alter sind gemeinschaftliche Wohnformen ein vielversprechender Weg.

Typische Alterserkrankungen

Im Alter kommen oft mehrere Alterserkrankungen gleichzeitig zusammen, beispielsweise Gelenkverschleiss (Arthrose) und Osteoporose, aber auch Gleichgewichtsstörungen und Gedächtnisverlust, Hochdruck oder Herzinsuffizienz (Altersherz) sowie Durchblutungsstörungen. Mitunter kann die Behandlung durch mehrere Spezialärzte mit sich gegenseitig störenden Arzneimitteln ein Problem sein, und überhaupt wird es oft schwierig, den Überblick über die zahlreichen einzunehmenden Medikamente zu behalten.

Hier bedarf es der Unterstützung durch Familie, ambulante Pflegekräfte oder durch Fachärzte der Altersmedizin (Geriatric). Bisweilen sind pflanzliche Arzneimittel wegen ihrer guten Verträglichkeit vorzuziehen.

Pflege

Bei fortgeschrittenen Alterserscheinungen sollten rechtzeitig die Möglichkeiten der Pflege in Betracht gezogen werden. Eine ambulante Pflege mit der Spitex kommt bei leichteren Einschränkungen zum Einsatz; sonst ist das Wohnen in einem Pflegeheim günstiger für eine umfassende Betreuung.

Methoden und Verfahren zur allgemeinen Gesunderhaltung

Bewegung/Sport

Noch vor wenigen Jahrzehnten bewegten sich die Menschen in der Schweiz erheblich mehr. Sie gingen wesentlich grössere Strecken zu Fuss, sei es zum Arbeiten, Einkaufen und zu sozialen Aktivitäten. Man bewirtschaftete einen Garten, musste sich Holz zum Heizen besorgen etc. Kinder hatten weite Schulwege und dennoch genügend Reserven für intensive Spiele an der frischen Luft. Heute ist das Leben im Allgemeinen sehr bequem geworden; dies bedeutet einen regelrechten Bewegungsmangel für die meisten Menschen und auch für Kinder, die schon zum Kindergarten und zur Schule gefahren werden und auch sonst wenig draussen spielen. Durchschnittlich zwei Stunden Schulsport sind als Ersatz keineswegs ausreichend – was auch immer das Programm sein mag.

Aber die Empfehlungen für einen gesundheitsfördernden Sport gehen so weit auseinander, dass es dazu schon umfangreiche Bücher und Spezialzeitschriften gibt, deren Beachtung aus Zeitmangel kaum möglich ist. Insofern wird hier ein naturgemässes Bewegungsprogramm dargestellt, das als Basis für Jedermann günstig und notwendig ist:

Der Mensch ist ein Lauftier – daher empfiehlt es sich, täglich rund eine Stunde zu gehen, was bei zügigem Tempo rund 5 km Strecke entspricht. In der Woche kommen somit gut 30 km zusammen, die zu Fuss zurückgelegt werden sollten – eingerechnet werden Laufen, Wandern, Joggen, Walking. Beim Radfahren muss die entsprechend schneller zurückgelegte Strecke vervielfacht werden, und so kommt zum Beispiel bei 20 km/h ein Pensum von rund 120 km pro Woche zusammen. Beim Laufen sollte weichem Waldboden der Vorzug gegeben oder entsprechend federndes Schuhwerk getragen werden, um eine Überlastung der Knie- und Hüftgelenke sowie des Rückens zu vermeiden.

Ausgleichübungen zur Dehnung nach langem Sitzen oder Stehen sind ergänzend zu empfehlen. Falls man es nicht schafft, hierfür ein paar Minuten täglich einzuplanen, kann auch ein wöchentlich stattfindender Gymnastik- oder Aquafit-Kurs etc. besucht werden. Wer speziell ein Ausdauertraining für Herz- und Kreislauf wünscht, wird sich an die Empfehlungen der Sportmedizin halten und für mindestens 30 Minuten eine Belastung mit entsprechend dem Alter angepasster Trainingsherzfrequenz durchführen – dies kann erreicht werden durch entsprechend schnelles Joggen, Fahrradfahren, Schwimmen, Bergwandern etc.

Für den gezielten Aufbau von Muskulatur reichen ebenfalls einige Übungen, bei denen die entsprechende Muskulatur belastet wird.

Die Koordinationsfähigkeit schliesslich kann durch Spiele, Aerobic oder Tanzen gefördert werden. Dies sollte möglichst mehrmals im Monat geübt werden.

Allzu grosser Ehrgeiz ist für die meisten fehl am Platze. Schliesslich werden durch Sport erhebliche Verletzungen induziert. Insbesondere Ältere müssen auf ihren womöglich ungeübten Körper Rücksicht nehmen und jedes Training und jede körperliche Belastung vernünftig angehen. Besonders gefährlich können Überlastungen bei gleichzeitiger Einnahme von Medikamenten sein, da diese sich nachteilig auf die Herzfunktion auswirken können.

Kneippsche Hydrotherapie/Sauna

Noch heute spielt die Therapie mit kaltem oder warmem Wasser nach Sebastian Kneipp (1821–97) eine grosse Rolle in der Naturheilkunde und Rehabilitation. Durch Wärme wird eine bessere Durchblutung, eine Anregung des Stoffwechsels und eine muskuläre Entspannung erreicht, die sich sogar auf den ganzen Körper ausdehnen kann. Allerdings schwitzt man nach entsprechenden Warmanwendungen besonders leicht – die Poren sind geöffnet und es besteht ein höheres Risiko, zu unterkühlen.

Daher ist eine kurze Kaltanwendung oft noch viel nachhaltiger; hier kommt es nach dem Kaltreiz zu einer vom Körper erzeugten Erwärmung, die länger anhält und keine Unterkühlung nach sich ziehen kann. Auch hier werden Durchblutung und Stoffwechsel verbessert. Gleichzeitig wird das Immunsystem jedes Mal in eine Art Probealarm versetzt, was dazu führt, dass bei regelmässiger Anwendung eine nachweisbare Verbesserung verschiedener Immunfunktionen erfolgt. Dies zeigt sich in einer sehr erheblichen Senkung der Infektanfälligkeit (für nur rund 50 % der grippalen Infekte).

Da für uns Warmblüter der Kaltreiz mit einer umfassenden Ausschüttung von Stresshormon beantwortet wird, gibt es bei regelmässiger Anwendungen tief greifende Wirkungen auf alle Funktionen, die mit dem Stresssystem in Zusammenhang stehen, das heisst auf sämtliche

vegetativen Funktionen wie z.B. Schlafen und Verdauung; es ergeben sich jedoch auch ausgleichende Effekte auf die Psyche.

Es gibt eine Vielzahl verschiedener Kneippanwendungen wie Güsse (aus der Giesskanne ohne Vorsatz oder aus einem dicken Schlauch), Bäder und Teilbäder, Wickel mit und ohne Zusatz oder Auflagen sowie Waschungen. Besondere Formen sind das Wassertreten, Tauslaufen oder Schneegehen.

Neue Studien an ambulanten Patienten haben jedoch gezeigt, dass offenbar nur wenige Anwendungen zur Selbstanwendungen geeignet sind – während das volle Programm in speziellen Kurhotels, Wellnesseinrichtungen, physikalischen Praxen und in Rehabilitationskrankenhäusern angeboten wird. Wir geben daher hier nur diese leicht praktikierbaren Anwendungen an und verweisen ansonsten auf Fachliteratur und das Internet.

Güsse

Güsse werden vorzugsweise mit einem weitvolumigen Schlauch oder einer Garten-Giesskanne verabreicht. Da übliche Duschschläuche zu dünn sind, kann ein Vorsatz zur Verbreiterung des Wasserstrahles eingesetzt werden. Das Wasser soll langsam fließen (nur eine Handbreit gegen die Schwerkraft nach oben), um ohne mechanische Begleitwirkungen einen intensiven Kühlreiz auszulösen. Nach dem Guss muss unbedingt eine sich angenehmühlende Wiedererwärmung auftreten. Dazu sollten vorher der Körper und speziell die zu begießende Hautfläche gut erwärmt sein.

Knieguss

An den Zehen des rechten Fusses beginnen, den Wasserstrahl über den Fussrücken zur Ferse führen, von dort an der Wade hoch bis eine Handbreit über die Kniekehle. Dort etwa fünf Sekunden lang verweilen und darauf achten, dass das Wasser wie ein Mantel – möglichst

ohne zu spritzen – die ganze Wade bedeckt. Anschliessend wird der Wasserstrahl an der Innenseite der Wade wieder zurück zur Ferse geführt und der Vorgang am linken Bein wiederholt.

Danach wieder am rechten Bein beginnen, diesmal an der äusseren Vorderseite bis eine Handbreit über die Kniescheibe. Nach fünf Sekunden den Wasserstrahl auf der inneren Schienbeinseite wieder nach unten führen und dasselbe am linken Bein wiederholen. Zum Schluss hintereinander beide Fusssohlen kurz abgiessen.

Dies ist die etwas vereinfachte, verkürzte Variante; ansonsten wird der Strahl zwischen dem höchsten Punkt am linken Knie und dem des rechten Knies einige Male hin- und hergeführt.

Die Beine nicht abtrocknen, sondern das Wasser mit den Händen nur abstreifen. Danach Strümpfe anziehen und die Durchblutung durch Gymnastik oder Gehen wieder anregen, bis ein angenehmes Wärmegefühl eintritt.

Der Knieguss gehört trotz seiner kleinen Fläche zu den intensiveren Anwendungen, da die Kälte bei begrenzter Anwendung besonders stark fühlbar ist. Der Knieguss eignet sich als Training und Abhärtung bei kalten Füßen. Vor dem Kaltguss ist unbedingt auf warme Füße zu achten. Günstig ist der kalte Knieguss auch bei venösen Durchblutungsstörungen und Krampfadern. Bei arteriellen Durchblutungsstörungen («Raucherbein») ist jedoch Vorsicht angebracht, und bei schweren Formen ist ein Arzt zu befragen.

Schenkelguss

Wie beim Knieguss am Fussrücken des rechten Fusses beginnen, dann den Strahl zur Ferse und langsam an der äusseren Rückseite des rechten Beines hoch bis zum Gesässmuskel führen und dort fünf Sekunden verweilen. An der inneren Rückseite des rechten Beines den Strahl wieder zurück zur Ferse wandern lassen. Am linken Bein den Schlauch in gleicher Weise bis zum Gesäss führen und dort unter leichtem Hin- und Herbewegen des Schlauchs fünf Sekunden bleiben. Danach den Strahl an der Innenseite des linken Beines zurück zur Ferse führen.

Nun den Strahl an der Vorderseite des rechten Beines hoch zur Leistenbeuge wandern lassen, dort fünf Sekunden verweilen und den

Strahl an der Beininnenseite nach unten führen. Das gleiche am linken Bein. Zum Abschluss werden beide Fusssohlen nacheinander kurz abgegossen.

Dies ist die etwas vereinfachte, verkürzte Variante; ansonsten wird der Strahl zwischen dem höchsten Punkt am linken Bein und dem des rechten Beins einige Male hin- und hergeführt.

Der Schenkalguss hilft ähnlich wie der Knieguss bei kalten Füßen oder Krampfadern. Er ist bei Personen mit Kniegelenksbeschwerden oft besser geeignet als der Knieguss. Bei Erkrankungen der Beckenorgane und/oder bei Hüftarthrose sollte ärztlicher Rat eingeholt werden.

Arm-guss

Am besten vor die Badewanne stellen und den Oberkörper nach vorne beugen, dabei jeweils die zu begiessende Seite über die Wanne halten. Am Handrücken des rechten Armes beginnen und den Wasserstrahl am Arm aussen hochführen bis zur Schulter und anschliessend wieder abwärts. Am linken Arm wird der Guss in gleicher Weise durchgeführt. Nun das Ganze zunächst an der Innenseite des rechten Armes und anschliessend an der Innenseite des linken Armes wiederholen.

Der Armguss ist wie der Knieguss eine kleine, aber dennoch wirkungsvolle Anwendung. Besonders erfrischend ist er beispielsweise nach dem Mittagessen. Bei Herz- oder Lungenerkrankungen sollte der Arzt befragt werden, da hierbei durch die vornüber gebeugte Haltung leichte Herz- oder Stauungsbeschwerden auftreten können oder durch den Kaltreiz an der Reflexzone des Herzens Angina pectoris ausgelöst werden kann.

Vollguss

Der Vollguss wird vom geübten Kneippianer angewendet, sonst nur bei aussergewöhnlicher Erwärmung im Sommer oder unmittelbar nach dem Saunagang. Am rechten Fuss beginnen, mit dem Wasserstrahl hinten bis zum Gesäss hoch- und an der Innenseite des rechten Beines abwärtsgehen; dann am linken Fuss aufwärts und am rechten Arm nach oben bis zum Schulterblatt. Dort verweilen und den Schlauch so halten, dass zwei Drittel des Wassers am Rücken und ein Drittel an der Brust herabfliessen.

Danach die Seite wechseln und den Strahl an der rechten Seite des Rückens abwärts bis unterhalb des Gesässes und am linken Arm wieder nach oben führen (bis zum Schulterblatt). Dort wieder zwei Drittel des Wassers am Rücken und ein Drittel an der Brust herunterfliessen lassen. Der Wechsel vom linken Schulterblatt zum rechten vollzieht sich jetzt über den Nacken. Nach zweimaligem Wechsel an der linken Seite abwärtsgehen bis zum Fuss.

Nun wieder am rechten Fussrücken beginnen, den Strahl vorne an der Aussenseite nach oben- und an der Innenseite hinabführen, anschliessend am linken Bein ebenso hinauf Richtung Leistenbeuge, aber in der Mitte des Oberschenkels zur rechten Hand wechseln, von dort aufwärts bis zur Schlüsselbeingegend, dort nun umgekehrt zwei Drittel über die Brust und ein Drittel über den Rücken abfliessen lassen. Den Strahl über Brust und Bauch bis zur Mitte des Oberschenkels wandern lassen, nach links wechseln und über die linke Hand zur linken Schlüsselbeingegend gehen. Von dort wieder zwei Drittel des Wassers über die Brust und ein Drittel über den Rücken herabfliessen lassen. Nun über das Brustbein von einer Seite zur anderen wechseln. Schliesslich an der linken Seite und am linken Bein abwärtsgehen.

Der Vollguss ist eine stärker belastende Massnahme und empfiehlt sich in erster Linie nach vorheriger Gewöhnung an kleine Güsse für entsprechend stabile Personen. Besonders sinnvoll ist der Vollguss unter Einbeziehung des Gesichts auch zur Abkühlung nach einem Saunagang – er ist für Patienten mit Bluthochdruck bedeutend schonender als das Tauchbecken!

Wassertreten

Die Badewanne oder eine Plastikbadewanne bis eine Handbreit unter die Kniekehle mit leitungskaltem Wasser füllen. Nun in das Wasser stellen und auf der Stelle schreiten: Bei jedem Schritt wird ein Bein völlig aus dem Wasser herausgezogen und dabei die Fussspitze etwas nach unten gebeugt (Storchengang).

Die Dauer des Wassertretens ist zunächst auf 10 bis 20 Sekunden zu begrenzen, bis ein leichtes Schmerzgefühl eintritt; später tritt dieses Schmerzgefühl erst nach 30 bis 60 Sekunden ein.

Danach das Wasser mit den Händen von den Beinen abstreifen; durch Fussgymnastik oder Gehen kommt ein angenehmes Wärmegefühl auf.

Bäder

Seit Kneipp werden kalte Bäder und Teilbäder (10 bis 15 Grad) sowie die beliebten warmen Bäder (36 bis 39 Grad) angewandt. Darüber hinaus gibt es temperaturansteigende Bäder sowie Wechselbäder, die mithilfe von zwei Wannen durchgeführt werden. Warmbäder werden in der Regel mit Kräuterzusätzen verabreicht und oft mit einer Wäsche oder einer kalten Abgiessung (einem zeitlich stark verkürzten kalten Guss) beendet, um «die Poren zu schliessen» und eine Erkältung durch Nachschwitzen zu vermeiden.

Die Badedauer beträgt beim Kaltbad rund 10 Sekunden und beim Warmbad ungefähr 15–20 Minuten, beim Kräuterbad auch länger, um eine möglichst umfangreiche Aufnahme der Wirkstoffe zu erreichen. Beim Wechselbad wird mit fünf Minuten warm begonnen, im Anschluss folgen 10 bis 20 Sekunden kalt, erneut warm und abschliessend wieder kalt. Temperaturansteigende Bäder beginnen mit etwa 35 Grad und die Temperatur wird durch heisses Wasser innerhalb von 10 bis 15 Minuten allmählich auf 38 bis 40 Grad erhöht (Thermometerkontrolle!).

Vollbad

Das Vollbad umfasst den ganzen Körper mit Ausnahme des Kopfes. Ältere Personen mit eingeschränkter Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems sollten zuvor ihren Arzt befragen, da Herz und Kreislauf durch das Vollbad stärker belastet werden als durch die nachfolgend genannten Dreiviertel- und Halbbäder. Die Verwendung ausgesuchter Kräuterzusätze ist in der Kneipptherapie üblich.

Dreiviertel-Bad

Brust und Schultern ragen beim Dreiviertel-Bad aus dem Wasser heraus; der Wasserspiegel reicht bis zu den Achselhöhlen.

Beim warmen Dreiviertel-Bad können anregende oder beruhigende Kräuterzusätze auch über längere Zeit (20 Minuten) einwirken, ohne den Kreislauf zu überlasten. Gegebenenfalls etwas heisses Wasser nachfliessen lassen, wenn die Temperatur sinkt.

Halbbad

Hier reicht der Wasserspiegel nur bis zur Nabelgegend. Die Arme befinden sich ausserhalb des Wassers. Das Halbbad ist besonders schonend für ältere oder empfindliche Personen. Den Oberkörper mit Frottiertüchern bedecken, um ihn vor dem Auskühlen zu bewahren.

Sitzbad

Hierzu werden spezielle Wannen oder notfalls eine sehr grosse Plastikwanne verwendet. Das Sitzbad umfasst nur Unterkörper und Gesäss, wobei die Beine nicht ins Wasser eingetaucht werden. Das Sitzbad kommt insbesondere bei gynäkologischen oder urologischen Beschwerden sowie bei Hämorrhoiden als kurzes Kaltbad zum Einsatz; meist wird es jedoch mit entsprechenden Kräuterzusätzen als Warmbad angewandt.

Fussbad

Das Fussbad ist eigentlich ein Unterschenkelbad und reicht bis eine Handbreit unter die Kniekehle (im Bayerisch-Schwäbischen reicht allerdings der «Fuss» über das ganze Bein!). Es wird im Sitzen in einer speziellen, oval geformten Fussbadewanne (im Sanitärgeschäft erhältlich) oder notfalls in einem ausreichend grossen Eimer vorgenommen, der die Füsse nicht einzwängen darf.

Dem Knieguss entsprechend ist das Fussbad eine wirkungsvolle Massnahme: Als Wechselfussbad – dem warmen Wasser wird ein Kräuterzusatz beigelegt – fördert es die Durchblutung der Füsse und schafft eine gewisse Abhärtung gegen Infektionskrankheiten.

Das Fussbad kann auch einseitig vorgenommen werden, wobei am nicht eingetauchten Bein die gleiche Reaktion bezüglich der Durch-

blutung zu beobachten ist. Dies wird als eine durch nervliche Reflexe bedingte konsensuelle Reaktion bezeichnet.

Armbad

Beim Armbad wird der Arm bis zur Mitte des Oberarmes in ein entsprechend grosses Waschbecken (oder ähnliches Gefäss) eingetaucht. Da das beidseitige Armbad in seltenen Fällen durch die vornübergebeugte Haltung zu leichten Herzbeschwerden führen kann, sollte zuvor ein Arzt befragt werden. Das Armbad kann gegebenenfalls einarmig oder in zwei für jeden Arm seitlich vom Patienten platzierten Wannen vorgenommen werden.

Es kann auch zur Verbesserung der Durchblutung der Beine eingesetzt werden, da die Beine über Reflexe mit beeinflusst werden. Mit dem temperaturansteigenden Armbad geht eine Erweiterung der Herzkranzgefässe einher und ein erhöhter Blutdruck sinkt deutlich ab.

Waschungen

Sie werden in der Regel morgens vor oder kurz nach dem Aufstehen oder bei bettlägerigen Patienten im Bett durchgeführt. Die Hilfe einer zweiten Person erleichtert die Waschung; sie kann aber notfalls auch selbst durchgeführt werden. Hierzu am besten bereits abends die notwendigen Utensilien bereitlegen.

Die Waschung erfolgt mit einem groben Leintuch und mit kaltem (12 bis 16 Grad) oder temperiertem (etwa 20 Grad) Wasser in einer Schüssel. Das Tuch wird in das Wasser eingetaucht und ausgedrückt, bis es nicht mehr tropft. Nun werden die entsprechenden Körperteile gewaschen und gleichmässig befeuchtet, aber nicht frottiert. Die Waschung muss zügig erfolgen, damit der Körper nicht auskühlt. Nach der Waschung empfiehlt es sich, unverzüglich Schlafkleidung anzuziehen und zugedeckt über einige Zeit im Bett liegen zu bleiben bzw. sich Tageskleidung anzuziehen und sich zu bewegen.

Oberkörperwaschung

Die Oberkörperwaschung umfasst den ganzen Oberkörper. Zunächst wird der rechte Arm in mehreren Strichen von der Hand zur Schulter gewaschen, dann der Hals, die Brust und der Bauch bis etwa zur Nabelhöhe. Anschliessend folgen die linke Hand und der linke Arm.

Nach Waschung der Vorderseite wird das Tuch erneut in Wasser eingetaucht und gut ausgewrungen. Nun wird der Rücken bis zum Becken gewaschen (am besten durch eine Hilfsperson), wobei das Waschtuch zwischendurch auszuspülen ist.

Unterkörperwaschung

Auf dem rechten Fussrücken beginnen, an der Aussenseite des rechten Beines bis zum Beckenrand hochgehen, an der Vorderseite nach unten bis zum Fuss und an der Innenseite des Beines wieder nach oben bis zur Leistenbeuge.

Nach erneutem Eintauchen des Tuches erfolgt in gleicher Weise die Waschung des linken Beines. Anschliessend wird das Tuch erneut eingetaucht und das Gesäss sowie das Kreuz werden gründlich abgewaschen. Zuletzt wird nach erneutem Auswaschen des Tuches der Unterleib in kreisenden Bewegungen gewaschen.

Ganzwaschung

Die Ganzwaschung ist eine Kombination von Unter- und Oberkörperwaschung. Sie wird im Stehen ausgeführt und muss zügig durchgeführt werden, damit der Körper nicht auskühlt.

Leibwaschung

Sie umfasst ausschliesslich den Leib. An der rechten Seite in der Blinddarmgegend beginnen und mit dem nassen Tuch in kreisenden Bewegungen im Uhrzeigersinn etwa zwanzig Mal über den Leib fahren.

Wickel und Packungen (Auflagen)

Wickel und Packungen werden meist im Bett liegend verabreicht. Zusätze von Heublumen, Lehm, Quark oder Essig sind möglich. Die am häufigsten verwendeten kalten Wickel wirken bei kurzer Anlegedauer unter 20 Minuten abkühlend und werden besonders bei Kindern zur Senkung eines anhaltenden Fiebers benutzt. Der Wickel wird entfernt, wenn er trocken und warm geworden ist. Längeres Liegenlassen führt dagegen durch die allmähliche Erwärmung und schliesslich durch den Wärmestau zum Schwitzen. Nach dem Wickel sollte möglichst noch eine halbe Stunde geruht werden.

So wickeln Sie richtig

Folgende Wickeltücher werden benötigt (in für den jeweiligen Wickel geeigneten Grössen):

1. Innentuch aus grobem Leinen
 2. Zwischentuch aus Leinen
 3. Äussere Umhüllung (Wolltuch oder Flanelltuch oder gefaltete Woldecke; diese darf nie die blosse Haut bedecken!)
- Das Zwischentuch soll Innentuch und Wolltuch überragen, eventuell Innentuch und Wolltuch einschlagen.

Wickeltechnik:

Das Innentuch mit kaltem Wasser gut anfeuchten und mässig stark auswringen. Zuerst das nasse Innentuch direkt auf den Körper, darauf das Zwischentuch und um das Ganze das Wolltuch legen und straff ziehen. Zwischen Haut und Wickel darf keine Luft eintreten; der Wickel darf aber auch nicht beengen. Zum Schluss mit warmen Decken zudecken.

Erwärmt sich der kalte Wickel nicht innerhalb von 15 Minuten auf dem Körper, wird er abgenommen und Wärme (zum Beispiel mittels Wärmflasche) zugeführt.

Nach allen Wickeln:

Tücher abnehmen, Körper kräftig trockenreiben, Bettruhe.

Brustwickel

Er reicht von den Achselhöhlen bis unter den Rippenbogen. Die Umwicklung geschieht bei mittlerer Atemstellung, die Arme befinden sich ausserhalb des Wickels; Wickelmass 80×180 Zentimeter.

Kurzwickel

Er reicht von den Achselhöhlen bis zur Mitte der Oberschenkel. Die Arme bleiben frei; Wickelmass 80×190 Zentimeter.

Ganzwickel (Ganzpackung)

Der gesamte Körper – mit Ausnahme des Kopfes – wird eingewickelt. Zur besseren Abdichtung dient eine nach aussen umgeschlagene Falte. Über die Brust kommt zusätzlich ein feuchtes Tuch.

Falls sich der «Eingewickelte» eingeengt fühlt, können die Arme aus dem Wickel herausgenommen werden (Dreiviertel-Packung).

Weitere Wickel

Für spezielle Beschwerden kommen Handwickel, Armwickel, Fusswickel, Wadenwickel, Beinwickel, Lendenwickel und Unterwickel zur Anwendung.

Heusack

Dazu einen entsprechend grossen Sack (etwa so gross wie die Auflage) aus porösem Leinen verwenden und diesen in trockenem Zustand zu zwei Dritteln mit getrockneten Heublumen füllen. Wesentlich einfacher ist jedoch die Verwendung eines käuflichen Einmal-Heusacks.

Der Heusack wird in oder am besten über Wasser gedämpft (beispielsweise in einem alten Kartoffeldämpfer) und nicht zu heiss auf die entsprechende Körperstelle aufgelegt. Darüber kommt ein Wickel mit Zwischentuch und Wolltuch.

Der Heusack kann bei allen Beschwerden angewendet werden, bei denen feuchte Wärme angebracht ist: Magen-Darm-Beschwerden, urologische und gynäkologische Beschwerden, Muskelverspannungen oder rheumatische Erkrankungen. Grosse Vorsicht ist dagegen bei akut entzündlichen Prozessen geboten.

Die Anwendungen werden im Allgemeinen vormittags besser vertragen; Anwendungen über dem Leberbereich werden auch postprandial zur besseren Verdauung und zur Anregung des Leberstoffwechsels vorgenommen. Bei ausgeprägter Arteriosklerose oder besonders empfindlichen Menschen dürfen keine Anwendungen im Nacken erfolgen, bei denen auch Kopfschmerzen oder Migräne ausgelöst werden können. Andererseits kann der Heusack aber bei Spannungskopfschmerz helfen.

Lehmwickel

Der Lehm wird in breiiger Form etwa drei Millimeter dick auf die Haut oder auf das Innentuch aufgetragen. Die Einwicklung erfolgt wie bei den oben genannten Wickeln. Der Wickel wird im Allgemeinen kalt angelegt und bleibt 20 bis 30 Minuten liegen. Da der Lehm entfettend und austrocknend wirkt, sollte die Haut im Anschluss an die Anwendung eingefettet werden (mit Hautöl). Bei Krampfadern kommt die frühmorgendliche Anwendung von Lehmwadenwickeln infrage.

Quarkwickel

Der Quark wird mit Milch oder Molke zu einer Paste verrührt und fingerdick auf die Haut aufgetragen. Die Umwicklung erfolgt wie bei den oben genannten Wickeln. Der hautfreundliche Quark kann bei verschiedenen Hauterkrankungen sowie örtlichen Entzündungen (zum Beispiel der Krampfadern) zur Beruhigung und Linderung des Juckreizes eingesetzt werden.

Senfwickel

Senfmehl wird mit Wasser angerührt und 10 Minuten angesetzt. Anschliessend wird mit sehr heissem Wasser aufgefüllt. Der Senfwickel wird heiss angelegt und bleibt nur sehr wenige Minuten liegen. Danach wird das Senfmehl sorgfältig abgewaschen.

Senf wirkt stark durchblutungsfördernd und wird gern als Brustwickel, insbesondere bei Lungenerkrankungen, eingesetzt. Bei der Anwendung ist grösste Vorsicht geboten, um Verbrennungen zu vermeiden. Senfbrei darf nie in die Nähe der Augen gelangen. Den Senf-

wickel stets nur **wenige (!) Minuten** liegen lassen, da sonst die Gefahr von Hautverbrennungen besteht.

Dämpfe

Die umständliche Methode der Dampfanwendung ist heute veraltet. Nur der Kopfdampf hat seine Bedeutung wegen seiner leichten Durchführbarkeit nicht verloren.

Kopfdampf

Eine Schüssel mit etwa zwei Litern heissem Wasser auf einen stabilen Tisch stellen, den Kopf über die Schüssel halten und ihn so mit einem grossen Handtuch abdecken, dass der Dampf nicht entweichen kann.

Kopfdämpfe sind sehr wirkungsvoll, um die Begleitscheinungen einer Erkältung zu lindern. Diese Wirkung hält etwa fünf Stunden an und lässt sich durch den Zusatz von Heilkräutern wie Kamille, Lindenblüten oder Pfefferminze erheblich verstärken. Reine ätherische Öle nur sparsam verwenden oder für eine gleichmässige Verteilung im Wasser sorgen, zum Beispiel mittels Sahne.

Schlussgedanke

Ein grosser Teil des medizinischen Fortschrittes hängt mit modernen Arzneimitteln zusammen. Mit diesen können teilweise sehr gezielt Funktionen beeinflusst und Störungen ausgeglichen werden. Während manche Erkrankungen durch Medikamente abgeheilt werden können, ist bei vielen chronischen Krankheiten eine mehr oder weniger lebenslange Einnahme der Medikamente notwendig. Fast alle Medikamente haben die Eigenschaft, unerwünschte Wirkungen beziehungsweise Nebenwirkungen zu verursachen. Teilweise sind diese geradezu unvermeidlich, gleichzeitig ist jedoch zu bedenken, dass die meisten in den Beipackzetteln gelisteten Nebenwirkungen nicht zwangsläufig auftreten, sondern sich nur bei einem Teil der Patienten bemerkbar machen. Dies wird durch Formulierungen wie «selten» oder «sehr selten» ausgedrückt, wobei «selten» bedeutet, dass diese Nebenwirkung bei weniger als jedem hundertsten Patienten eintritt.

Die auf den ersten Blick meist doch abschreckende Liste der Nebenwirkungen führt oft dazu, dass der Patient sein Medikament überhaupt nicht oder nur höchst unregelmässig einnimmt. Andere Patienten setzen das Medikament ab, sobald sie ein vermeintliches Anzeichen einer Nebenwirkung zu erkennen glauben. Meist wird das Absetzen der Therapie dem Arzt verschwiegen. Die Mediziner sprechen in einem solchen Fall von mangelnder Mitarbeit des Patienten beziehungsweise schlechter Patienten-Compliance. Je nach Indikation beziehungsweise Medikament wird so bis zur Hälfte der verordneten und von der Kasse teuer bezahlten Medikamente weggeworfen. Aber noch schlimmer ist, dass der Arzt eine neue Diagnostik veranlasst und noch stärkere Medikamente verordnet, um dem vermeintlichen Therapierversagen auf die Spur zu kommen.

Es ist daher besser, seine Wünsche und Bedenken offen mit dem Arzt zu besprechen, beziehungsweise die Möglichkeit von Alternativen zu erörtern – gegebenenfalls auch mit einem Spezialisten der Komplementärmedizin.

A		Durchfall	75
Abhärtung gegen Stress.....	60	Dyspeptische Beschwerden	69
Akne.....	106	E	
Allergien	105, 125	Erkältung	44, 45, 47
Allergische Erkrankungen	105	Ernährung	24
Alter	128	Ernährung, Kleinkinder	124
Alterserkrankungen	130	Ernährung, Säuglinge.....	123
Altersgerechtes Essen	129	Ernährung, Schulkinder.....	126
Altersgerechtes Wohnen	129	Ernährungstherapie	24
Arthritis	85	Erschöpfung	39
Asthma bronchiale	56	Erstes Lebensjahr.....	122
Atemwege	44	Erziehung, Kleinkinder	124
Auflagen (Wickel und Packungen)....	142	Erziehung, Schulkinder	126
B		F	
Bäder.....	138	Fettstoffwechsel	92
Belastungen (körperliche).....	60	Fieber	51
Bewegung	25, 131	Fit bleiben (im Alter)	129
Bewegung, Kinder	126	G	
Bewegungsapparat	80	Galle-Beschwerden	78
Bewegungstherapie	25	Gedächtnisjogging (im Alter)	128
Blase	89	Gelenkschmerzen	83
Blasenentzündung.....	89	Gesundheit (im Alter).....	128
Blasensteine	91	Gicht	89, 100
Blutdruck, hoher	57	Güsse.....	134
Blutdruck, niedriger.....	61	H	
Bronchitis	53, 55	Halsschmerzen	50
Burn-out.....	39	Hämorrhoiden	77
C		Harninkontinenz	91
Cholesterin	92	Hautpflege, Säuglinge	123
D		Hautpilz	110
Dämpfe	145	Hautprobleme	106
Darmerkrankungen	76	Heilfasten	24
Darminfektion	74	Herpes	111
Demenz	42	Herz-Kreislauf-Probleme	57
Depressive Verstimmungen	36	Hydrotherapie	22, 133
Diabetes	98		
Durchblutungsstörungen.....	62		

I

Impfung	122
Infekte, Kleinkinder	125
Internet, Schulkinder	126

K

Kaltwasserreize	22, 60
Kleinkinder	124
Kneippsche Hydrotherapie	133
Kopfschmerzen	30
Körperlich fit bleiben	129
Körperliche Belastungen	60
Körperpflege, Kleinkinder	124
Kreberkrankungen	112
Krebsvorsorge	128
Kreislaufstabilität	61
Kreislauf-Probleme	57

L

Laktoseintoleranz	77
Lebensordnung	26
Lebenssituationen	121
Lebererkrankungen	79
Lunge	44
Lungenerkrankung	55

M

M. Bechterew	87
Magen-Darm-Beschwerden	67
Mandelentzündung	54
Medien, Kleinkinder	125
Medien, Schulkinder	126
Metabolisches Syndrom	92
Migräne	30
Morbus Alzheimer	42

N

Nahrungsmittelunverträglichkeit	77
Nasen- und Nebenhöhlen	48
Nasennebenhöhlenentzündung	54
Neurodermitis	107, 125
Niere	89
Nierensteine	91

O

Obstruktive Lungenerkrankung	55
Ordnung, Kleinkinder	124
Ordnung, Schulkinder	126
Ordnungstherapie	26
Osteoporose	88

P

Packungen	142
Periphere (Poly)Neuropathie	43
Pflege (im Alter)	130
Polyarthritis	85
Prostatabeschwerden	92
Pubertät	127

R

Rachenschmerzen	50
Reizblase	90
Reizdarm	71
Reizhusten	50
Rückenschmerzen	80

S

Säuglingsernährung	123
Sauna	133
Schlafstörungen	34
Schulkinder	126
Schuppenflechte	109
Schwangerschaft	121
Sinusitis	54
Spannungskopfschmerz	32
Spezielle Lebenssituationen	121
Spiele, Kleinkinder	125
Sport	129, 131
Stillen	122
Stoffwechsel	92
Stress	39, 60

U

Übergewicht	101
Unreine Haut	106

V

Venenleiden	64
Verdauung (im Alter)	129
Verdauungsschwäche	69
Verschleimung	51
Verstimmungen	36
Verstopfung	72

W

Warzen	111
Waschungen	140
Wasserrreten	137
Weichteilrheumatismus	87
Wickel	142

Z

Zahnpflege, Kleinkinder	124
Zuckerkrankheit (Diabetes)	98



**Prof. Dr. med. Dr. rer.
nat. Bernhard Uehleke**

Geboren und aufgewachsen in Süddeutschland. Nach einem Doppelstudium der Physik und Medizin an der Universität Tübingen promovierte er in Theoretischer Chemie zum Dr. rer. nat. und in Medizinischer Biometrie zum Dr. med.



**Prof. Dr. med.
Reinhard Saller**

Geboren und aufgewachsen in Bayern. Medizinstudium an den Universitäten Würzburg und Frankfurt am Main. Nach Tätigkeiten als Assistenzarzt und wissenschaftlicher Mitarbeiter Ausbildung zum Facharzt für Innere Medizin.

Erweiterte Biografien der Autoren befinden sich auf der Innenseite dieses Umschlags.

**Prof. Dr. med. Dr. rer. nat.
Bernhard Uehleke**

Geboren und aufgewachsen in Süddeutschland. Nach einem Doppelstudium der Physik und Medizin an der Universität Tübingen promovierte er in Theoretischer Chemie zum Dr. rer. nat. und in Medizinischer Biometrie zum Dr. med.

Nach Forschungstätigkeiten in der Pharmaindustrie und Aufbau eines Forschungsinstituts über die Kneipp-Heilweise in Bad Wörishofen sowie klinischen Weiterbildungen in Medizin und Naturheilkunde widmet sich Uehleke seit 2000 ganz dem Hochschulbereich. Er koordinierte die Forschung der Abteilung Naturheilkunde an der Berliner Universitätsklinik Charité. In ähnlicher Funktion betätigt er sich als Senior Researcher an dem Institut für Naturheilkunde am UniversitätsSpital Zürich. Bernhard Uehleke lehrt an der Hochschule für Gesundheit und Sport in Berlin und forscht auf verschiedenen Gebieten der Komplementärmedizin mit Schwerpunkten Kneipptherapie und Phytotherapie.

Uehleke wirkt in zahlreichen Gremien mit und war Vorstandsmitglied wissenschaftlicher Gesellschaften, u. a. der Europäischen Gesellschaft für Klassische Naturheilverfahren. Er ist Autor zahlreicher wissenschaftlicher Beiträge, Bücher und anderer Veröffentlichungen.

Prof. Dr. med. Reinhard Saller

Geboren und aufgewachsen in Bayern. Medizinstudium an den Universitäten Würzburg und Frankfurt am Main. Nach Tätigkeiten als Assistenzarzt und wissenschaftlicher Mitarbeiter Ausbildung zum Facharzt für Innere Medizin sowie in Naturheilkunde und Physikalisch-diätetischer Therapie. Habilitation für das Fach Innere Medizin. 1992–1994 Aufbau einer Abteilung für Unkonventionelle Untersuchungs- und Behandlungsverfahren sowie Komplementärmedizin in Deutschland. 1994 Berufung auf den neugeschaffenen Lehrstuhl für Naturheilkunde an der Universität Zürich und zum Direktor des Instituts für Naturheilkunde am UniversitätsSpital Zürich. Experimentelle und klinisch-therapeutische Forschungsschwerpunkte im Bereich Arzneipflanzenforschung und Phytotherapie. Mitglied im »Board of Supervising Editors of European Scientific Cooperative on Phytotherapy (ESCOP; Monographs on the Medicinal Uses of Plant Drugs)«. Vorstandsmitglied der Schweizerischen Medizinischen Gesellschaft für Phytotherapie (SMGP). Präsident des wissenschaftlichen Beirates des Erfahrungsmedizinischen Registers (EMR). Miterausgeber und Autor zahlreicher Bücher und wissenschaftlicher Publikationen in verschiedenen Bereichen der Naturheilkunde und Komplementärmedizin.

Die Bedeutung der Gesundheit hat im Bewusstsein der Menschen in den letzten Jahren zugenommen und steht heute bei vielen im Zentrum. Eine vernünftige Lebensweise mit angemessener Belastung und ausreichender Ruhe, mit ausreichendem Training und richtiger Ernährung ist Voraussetzung für eine gute Gesundheit und ein langes Leben. Doch was versteht der Einzelne unter einer vernünftigen Lebensweise?

Vieles in diesem Ratgeber mag banal und simpel erscheinen. Doch als Ärzte sind wir in der Sprechstunde oft erstaunt, wie verworren und falsch viele Meinungen über gesundheitliche Massnahmen sind. Die Angaben und Empfehlungen in diesem Ratgeber verstehen sich nicht als absolut, sondern als Richtwerte. Eine ärztlich verordnete Naturheilkunde erhebt kaum einen Absolutheitsanspruch. Der Patient muss vielmehr selbst entscheiden, ob und welche naturheilkundliche Massnahme er anwenden möchte und ob er diese anstatt (alternativ) oder zusätzlich (komplementär) zu anderen medizinischen Massnahmen anwenden will. Für solche Entscheidungen ist ein gewisses Verständnis der Möglichkeiten und Grenzen komplementärmedizinischer Verfahren notwendig, in die wir hier einen Einblick geben.

ISBN 978-3-033-03536-2



9 783033 035362

